

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету спорту

Ріпак І.М.

«___» _____ 20__ року

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки «бакалавр»

напряму 0102_ фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

спеціальності 6.010202 спорт (за видами)

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

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорту», «Про вищу освіту», Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», «Єдиної спортивної класифікації України».

Предметом навчальної дисципліни є підвищення спортивної та педагогічної майстерності в обраній спеціалізації.

Міждисциплінарні зв'язки: спортивно педагогічне вдосконалення базується на загальних положеннях теорії і методики фізичного виховання, основах спортивного тренування та загальної теорії підготовки спортсменів, даних медико-біологічних дисциплін про принципи функціонування і розвитку людського організму.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

1.1. Метою дисципліни є навчання спортивній техніці і тактиці, забезпечення техніко-тактичної майстерності, розвитку фізичних, психічних, морально-вольових якостей, створення умов для високих спортивних досягнень на змаганнях.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни СПВ є:

- виховання моральних і вольових якостей;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку;
- розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості);
- розвиток спеціальних здібностей і якостей, які лежать в основі оволодіння технікою і тактикою виду спорту;
- досконале володіння спортивною технікою; досконале володіння тактикою спортивного змагання;
- досягнення високого рівня взаємодії в командних змаганнях («стінка на стінку»);

- придбання теоретичних знань і практичних умінь (з планування, обліку, веденню щоденника, методиці навчання, суддівству змагань);

- досягнення інтеграції всіх якостей, навичок і знань, уміння реалізувати в змаганнях все придбане на тренувальних заняттях; попередження спортивних травм, перенапруження, проведення реабілітаційно-профілактичних і відновних заходів.

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

знати: сучасний стан і тенденції розвитку спортивних видів боротьби, основи техніки спортивних видів боротьби, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з боротьби, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять зі спортивних видів боротьби в ДЮСШ і різних навчальних закладах, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку; основні тактичні схеми ведення боротьби; основні методи та засоби морально-вольової підготовки; правила змагань; методи спортивного контролю, правила безпеки; як проводити реабілітаційно-профілактичні заходи;

вміти: організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки спортивної боротьби, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці борців, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з спортивної боротьби; контролювати свій стан і налаштовувати себе на спортивну боротьбу.

**РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ПО РОЗДІЛАХ І РОКАХ
НАВЧАННЯ**

№ з/п	Зміст	Курси				Всього годин
		I	II	III	IV	
	<i>Теоретичні заняття</i>					
1.	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.	1	1	1	1	4
2.	Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.	1	1	1	1	4
3.	Інтегральна підготовка.	1	1	1	1	4
4.	Методика ведення щоденників з СПВ.	1	1	1	1	4
5.	Правила змагань. Суддівство змагань.	1	1	1	1	4
	<i>Практичні заняття</i>					
1.	Загальна фізична підготовка.	55	50	40	35	180
2.	Спеціальна фізична підготовка.	40	45	50	50	185
3.	Вдосконалення в техніці і тактиці.	60	60	65	65	250
4.	Інструкторська і суддівська практика.	10	10	10	15	45
5.	Інтегральна підготовка.	15	15	15	15	60
6.	Участь в змаганнях.	20	20	20	20	80
7.	Виконання контрольних нормативів.	15	10	10	10	45
8.	Самостійна робота студента під керівництвом викладача.	20	10	10	10	50
	ВСЬОГО ГОДИН:	240	225	225	225	915

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Перший рік навчання

Змістовий модуль 1:

1. Удосконалення спеціальних і психічних якостей, техніко-тактична майстерність в обраному і споріднених видах спорту /по елементам техніки/.
2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 2:

1. Удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей, техніко-тактичної майстерності в обраному і споріднених видах спорту.
2. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
3. Інтегральна підготовка.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Другий рік навчання

Змістовий модуль 1:

1. Удосконалення спеціальних і психічних якостей, техніко-тактична майстерність в обраному і споріднених видах спорту /по елементам техніки/.
2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 2:

1. Удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей, техніко-тактичної майстерності в обраному і споріднених видах спорту.
2. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
3. Інтегральна підготовка.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Третій рік навчання

Змістовий модуль 1:

1. Удосконалення спеціальних і психічних якостей, техніко-тактична майстерність в обраному і споріднених видах спорту /по елементам техніки/.
2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 2:

1. Удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей, техніко-тактичної майстерності в обраному і споріднених видах спорту.
2. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
3. Інтегральна підготовка.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Четвертий рік навчання

Змістовий модуль 1:

1. Удосконалення спеціальних і психічних якостей, техніко-тактична майстерність в обраному і споріднених видах спорту /по елементам техніки/.
2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 2:

1. Удосконалення спеціальних фізичних і психічних якостей, техніко-тактичної майстерності в обраному і споріднених видах спорту.
2. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
3. Інтегральна підготовка.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ
/ + широке застосування/

Практичні заняття	Роки навчання			
	1	2	3	4
Загальна фізична підготовка:				
спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами /футбол, баскетбол, волейбол та інші/	+	+	+	+
рухливі ігри та естафети	+	+		
біг кросовий на стадіоні, спринтерський зі зміною напрямків та ін.	+	+	+	+
ходьба та біг на лижах		+	+	+
елементи ковзанярського спорту		+	+	
елементи гірськолижного спорту		+	+	+
елементи воднолижного спорту		+	+	+
елементи веслувального спорту	+	+		
туристичний похід	+	+	+	+
вправи з набивними м'ячами: кидки і ловля м'ячів, в парах, трійках і т.д., кругові рухи з м'ячем у руках та ін.	+	+	+	
Вправи з гантелями: 3 різних вихідних положень - кругові рухи, жим поперемінно одною рукою і двома руками одночасно, різні варіанти піднімання гантелей та ін.	+	+	+	
Вправи зі штангою /легкою/:		+		+
жим штанги - з положення стоячи, лежачи, сидячи:		+		+
опускання штанги за голову з положення стоячи з положення стоячи у нахилі, штанга в опущених руках - підтягування штанги до грудей з положення лежачи на гімнастичній лаві чи маті - перенесення штанги прямими руками з-з; голови до стегон	+			
лазіння на гімнастичних сходах, канаті	+	+	+	
одиначні вправи без предметів для зміцнення м'язів тулуба: лежачи на грудях, прямі руки спереду - прогинаючись, підняти як можна вище прямі руки і ноги		+	+	+
лежачи на грудях, руки вздовж тулуба, долонями обпертися об підлогу - прогинаючись і відриваючи стегна від підлоги, підняти прямі ноги якомога вище	+	+	+	+
присід із зігнутими ногами, руки за головою - розгинання та згинання ніг, не торкаючись п'ятами підлоги	+	+	+	
присід кутом ноги нарізно, руки вперед:	+	+	+	
одночасні схресні рухи руками і ногами в горизонтальній площині				
стоячи на колінах - оберти тулуба направо і наліво	+	+	+	+
упор сидячи на п'ятах з нахилом вперед - виконуючи "хвилю" тулубом, перейти в упор лежачи - "кицька"	+	+	+	+

присід кутом, руки за голову - зігнути одну ногу, повертаючи тулуб у сторону зігнутої ноги, повернутися у в.п.; те саме, але в інший бік та ін.	+	+	+	+
Вправи з партнером для розвитку м'язів тулуба: стоячи спиною один до одного з захватом під руки - почергові нахили вперед, піднімаючи партнера на спину	+	+	+	+
стоячи на колінах, руки за голову /партнер притискує коліна до підлоги/ - прогнутися, піднімаючи руки і тулуб назад-вгору до відмови	+	+	+	+
лежачи на підлозі /гімнастичному маті/ - згинатися у попереку, перехід у положення сидячи	+	+	+	+
лежачи на підлозі /гімнастичному маті/ - руки в сторону чи за головою - піднімання ніг до прямого кута, не відриваючи таз від підлоги	+	+	+	+
лежачи на підлозі, руки за головою - згинання тулуба з одночасним підняттям ніг і плечей в положення "кут"	+	+	+	+
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду - рухи прямими ногами вгору- вниз	+	+		
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду - підтягування п'ят до сідниць /рухи ніг паралельно підлозі/ та ін.	+	+	+	+
Вправи для розвитку м'язів плечового пояса: упор лежачи - згинання-розгинання тулуба	+	+	+	+
упор лежачи - згинаючи руки, підняти пряму ногу назад-вгору; розгинаючи руки, ногу опустити в в.п.	+	+	+	+
упор лежачи - поштовхом ніг перейти в упор присівши / ноги між руками;/ руки між ногами; ноги збоку рук/	+	+	+	+
упор лежачи боком на одній руці - поштовхом ніг перейти в упор, присівши боксом на одній руці	+	+	+	+
упор лежачи ззаду, ноги на лаві - прогнутися, піднімаючи таз якнайвище	+	+		+
упор лежачи на гімнастичній лаві - згинання-ро згинання рук	+	+	+	+
упор лежачи - пересування на руках по колу та ін	+	+	+	+
Вправи для розвитку м'язів ніг: присідання на двох ногах, на одній нозі, на носках, на повній ступні, різко подавши таз вперед - в момент підйому хвилі", утримуючи партнера за руки	+	+	+	+
стрибки в довжину з місця, з розбігу, у висоту двома ногами разом, зі скакалкою, потрійні, п'ятірні, на носках, через гімнастичну лаву, вгору по сходах, на одній нозі чи двох ногах та ін.	+	+	+	+
ходьба в присіді, в напівприсяді, з високим підніманням колін, на носках, п'ятах, з "випадами"	+	+	+	+
Спеціальна фізична підготовка.				
вправи для зміцнення м'язів шиї та спини: з положення лежачи на спині стати на "міст" за допомогою рук;		+	+	+
вправи для зміцнення м'язів шиї і спини, імітація прийомів, вправи		+	+	+

з борцівським мішком				
у положенні стоячи ноги нарізно нахилитися вперед і опираючись головою та руками на килим – рухи вперед-назад, ліворуч-праворуч, колові рухи; стоячи на “мосту” рухи вперед-назад; з положення “міст” забігання навколо голови;				
боротьба за предмет (м'яч, палицю); перетягування партнера або каната;				+
боротьба за предмет (м'яч, палицю); перетягування партнера або каната;				+
виштовхування один одного за коло (стоячи, сидячи, стоячи на одній позі);			+	+
Спеціальна швидкість борця імітацією вправ без партнера, вправами з партнером, прийомів та контрприймів на випередження, проведенням зустрічей з швидким партнером меншої ваги.	+	+	+	+
Спеціальну витривалість борця: проведення тренувальних зустрічей: метод наростаючого часу зустрічі; метод наростаючого темпу; повторний метод (проведення двох-трьох зустрічей під час одного заняття; циклічний метод (коли в одній зустрічі противники міняються через 3—5 хвилин).	+	+	+	+
Спеціальні вправи розвитку сили борця: зустрічі з противником більшої ваги і сили, вправлятися з великими чучелами.	+	+	+	+
ігри з елементами опору і боротьби — бій вершників, бій півнів, національні та народні види боротьби	+	+		
спеціальна робота з амортизатором імітація проходу в ноги	+	+	+	+
спеціальна робота з амортизатором імітація підвороту до кидків	+	+	+	+
спеціальна робота з амортизатором імітація «шлунгів» т	+	+	+	+
Підняття ніг до хвата руками у висі на гімнастичній стінці	+	+	+	+
Сальто назад з місця	+	+	+	+
Сальто вперед з розгону	+	+	+	+
В.п. Міст, руки, сполучені в “гачок”, передпліччя торкаються килима.	+	+	+	+
Міст, руки сполучені в “гачок”, передпліччя торкаються килима. Забігання на мосту по 5 разів у кожному напрямку	+	+	+	+
В.п. Міст борцівський -накочування з обтяжувачами.		+	+	+
Човниковий біг” 3x10 м (в.п. лежачи на килимі)		+	+	+
В.П.Міст, руки сполучені в “гачок”, передпліччя торкаються килима. Перевороти з місця	+	+	+	+
Додаткові елементи спеціальної акробатики: перекиди, перекати, міст, шпагат та ін.	+	+	+	+
Вдосконалення в техніці і тактиці: партер, стійка, захвати за руки, шию, тулуб і звільнення від них;	+	+	+	+
перевороти через голову за допомогою партнера та самостійно;	+	+		
боротьба за обхват без кидків з метою відриву суперника від			+	

килима.				
Прийоми захисту та контрприйоми в партері:	+	+	+	+
перевороти захватом рук збоку, важелем			+	+
захватом шиї з-під плеча зсередини, подвійним захватом шиї з-під плеча;				
скручування захватом передпліччя зсередини, із захватом руки на ключ і накладанням іншої руки за шию;	+	+	+	
зворотним захватом тулуба; із захватом руки на ключ і другої руки за передпліччя з-під плеча;		+		
кидки прогином із зворотним обхватом тулуба, із захватом тулуба ззаду.	+	+		
Прийоми боротьби в стійці, захисти і контрприйоми	+	+		+
кидки через спину із захватом руки і накладанням іншої руки на плече;		+	+	+
кидки через спину із захватом руки і накладанням іншої руки на плече;	+	+	+	+
кидки через спину із захватом руки під плече; із захватом руки і голови;			+	+
кидки через спину із захватом голови і плеча; із захватом руки і тулуба спереду; переводи пірнанням під руку (вертушка);		+	+	+
кидки через спину із захватом однойменної руки і тулуба збоку.	+	+	+	+
кидки через стегно				
кидок через плече з підніжкою із захопленням руки	+	+	+	+
кидки поворотом (млином)	+	+	+	+
кидок поворотом із захватом руки і однойменної ноги зсередини	+	+	+	+
кидки прогином	+	+	+	+
кидок прогином захватом за руку і тулуб з обвивом	+	+	+	
переводи ривком	+	+	+	
перевод ривком за руку і стегно	+	+	+	
переводи пірнанням	+	+	+	
перевод пірнанням захопленням шиї і тулуба з підніжкою		+	+	+
перевод пірнанням із захватом ніг	+	+	+	
переводи обертанням (вертушки)	+	+	+	
перевод обертанням із захватом за ногу	+	+	+	
переводи висівом	+	+	+	
перевод висідом захватом ноги через руку		+	+	
звалювання збиванням				
звалювання скручуванням	+	+	+	
звалювання скручуванням захватом рук з обвивом зсередини		+	+	
техніка боротьби в партері			+	
кидки із підвертанням	+	+	+	
кидок із підвертанням захватом ближніх руки і ноги			+	
кидки прогином			+	
кидок прогином із зворотним захватом дальнього стегна			+	

кидок накато́м із захо́ватом ру́ки на́ ключ і да́льного́ стегна́ ззовні́				
переворо́ти забі́ганням				
переворо́т забі́ганням із захо́ватом ру́ки на́ ключ і да́льної́ го́мілки	+	+	+	+
переворо́ти пере́ходом	+	+	+	+
переворо́т пере́ходом із захо́ватом підбо́ріддя́ з но́жицями				
переворо́ти про́гином	+	+	+	+
переворо́т про́гином із захо́ватом ши́ї і стегна́	+	+	+	+
переворо́ти пере́катом	+	+	+	+
переворо́т пере́катом із захо́ватом ши́ї і стегна́ (го́мілки)		+	+	+
переворо́т пере́катом із захо́ватом стегна́ і ру́ки із за́чепом за шию́ го́мілкою	+	+	+	+
переворо́ти розги́нанням	+	+	+	+
переворо́т розги́нанням із захо́ватом ши́ї з-під да́льного́ пле́ча із за́чепом одної́менної́ но́ги зсе́редини	+	+	+	+
кидок із підверта́нням із захо́ватом ру́ки під пле́че.		+	+	+

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

Шкала оцінювання заліку

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	
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

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»
для студентів I-IV курсів**

Залікові вимоги:

- студенти повинні відвідувати заняття з дисципліни «СПВ»;
- студенти повинні брати участь спортивно-масових заходах кафедри, університету, міста, області;
- студенти повинні брати участь змаганнях різного рангу;
- виконувати та підтверджувати нормативи, які відповідають спортивним розрядам, спортивним званням, та суддівським категоріям;
- студенти повинні здати нормативи з загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки;
- обов'язковою вимогою для отримання заліку є наявність щоденника тренувальних навантажень, страхового полісу та довідки про проходження медогляду.

1.Участь у змаганнях.

Примітка: участь студентів у змаганнях з суміжних видів спорту кількість балів множаться на два.

Міс- ця	Олім- пійсь- кі, Пар- алім- пійсь- кі, Деф- лім- пійсь- кі ігри	Всес- вітні ігри, Спе- ці- альні олім- піади	Чемпіонати				Перш. мол. юніор.				Першість юнаки				Кубок дорослі		
			сві- ту	Євро- пи	Укра- їни	об- ласті	сві- ту	Євро- пи	Укра- їни	об- ласті	сві- ту	Євро- пи	Укра- їни	об- ласті	сві- ту	Євро- пи	Укра- їни
1	600	540	480	300	60	15	240	150	30	10	120	75	15	8	240	150	30
2	520	468	416	260	52	13	208	130	26	8	104	65	13	6	208	130	26
3	440	396	352	220	44	11	176	110	22	6	88	55	11	4	176	110	22
4	360	324	288	180	36	9	144	90	18	5	72	45	9	3	144	90	18
5	320	288	256	160	32	8	128	80	16	4	64	40	8	2	128	80	16
6	280	252	224	140	28	7	112	70	14	3	56	35	7	1	112	70	14
7	240	216	192	130	24	6	96	60	12	2	48	30	6		96	65	12
8	200	180	160	120	20	5	80	50	10	1	40	25	5		80	60	10

2. Участь у студентських змаганнях

Місяця	Чемпіонати, Універсиади			Європейський юнацький олімпійський фестиваль	Всеукраїнські спортивні ігри серед студентів- інвалідів та Всеукраїнські відомчі змагання серед студентів
	обласні	України	світу		
1	15	30	120	60	25
2	12	26	104	52	22
3	10	22	88	44	19
4	8	18	72	36	16
5	6	16	64	32	14
6	4	14	56	28	12
7	2	12	48	24	10
8	1	10	40	20	8
9		8	32	16	6
10		6	24	12	4
11		4	16	8	2
12		2	8	4	1

3. Очки за встановлення рекордів

Категорія	Олімпійських ігор	світу	Європи	України	області
Дорослі	600	480	300	60	20

Юніори	240	150	30	10
Юнаки	60	40	10	5

4.Присвоєння спортивних звань та розрядів протягом навчального року:

МСУМК	60
МСУ	10
КМС (для ВНЗ I-II р.а.)	10
1-й р-д (для ВНЗ I-II р.а.)	5

5.Заохочувальні очки за участь:

Олімпійські, Паралімпійські, Дефлімпійські, Всесвітні ігри, Спеціальні олімпіади	160
Чемпіонати Світу	120
Чемпіонати Європи	100
Першість Світу	60
Першість Європи	30
Кубок Світу	20

6.Кількість студентів, які входять до складу збірних команд з видів спорту, що визнані в Україні:

Член збірної України	30
Кандидат збірної України	20
Резерв збірної України	10

За умови показаних результатів на першостях України, які відповідають нормативам МСУМК та МСУ, очки нараховуються з коефіцієнтом:

- серед молоді та юніорів МСУМК - 2,0; МСУ - 1,5;
- серед юнаків МСУ - 2,0.

7. 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**.

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

Якщо студент не набрав **60 балів** за участь у змаганнях та спортивно-масових заходах, тоді він здає нормативи з ЗФП та СФП такі, як на вступі до ЛДУФК зі спортивної спеціалізації.

Оцінка з фізичної підготовки виводиться як середньоарифметична. Підрахунок середньоарифметичної оцінки робиться з округленням до цілих чисел, а саме: “п’ять” – при середньоарифметичній від 4,6 до 5,0; “чотири” – від 3,6 до 4,5; “три” – від 3,0 до 3,5; “два” – отримана за виконання окремої контрольної вправи, не включається в суму оцінок при визначенні оцінки з фізичної підготовки

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ I-IV КУРСІВ**

Контрольована фізична якість	№ Контрольні вправи	Вагові категорії																								
		оцінка	Легкі				Середні				Важкі				Жінки (легкі)				Жінки (середні)				Жінки (важкі)			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ш В И	1. Кидки манекена прогином 10 разів (час, с)	5	24	23	22	21	24	23	22	21	25	24	23	22	26	25	24	23	27	26	25	24	28	27	26	25
		4	27	26	25	24	27	26	25	24	28	27	26	25	29	28	27	26	30	29	28	27	30	28	29	28
		3	30	29	28	27	30	29	28	27	31	30	29	28	32	31	30	29	33	32	31	30	33	32	31	31
Д К І	2. Стрибок на “козла” і назад 10 разів (час, с)	5	14	13	12	11	14	13	12	11	13	12	11	10	14	13	12	11	15	14	13	12	16	14	13	12
		4	15	14	13	12	15	14	13	12	14	13	12	11	15	14	13	12	16	15	14	13	17	15	14	13
		3	16	15	14	13	16	15	14	13	15	14	13	12	16	15	14	13	17	16	15	14	18	16	15	14
С Т Б	3. “Човниковий біг” 3x10 м з ходу (час, с)	5	6,6	6,5	6,4	6,3	6,5	6,4	6,3	6,2	6,5	6,4	6,3	6,2	6,6	6,5	6,4	6,3	6,7	6,6	6,5	6,4	6,8	6,6	6,5	6,4
		4	6,7	6,6	6,5	6,4	6,6	6,5	6,4	6,3	6,6	6,5	6,4	6,3	6,7	6,6	6,5	6,4	6,8	6,7	6,6	6,5	7,0	6,7	6,6	6,5
		3	6,8	6,7	6,6	6,5	6,7	6,6	6,5	6,4	6,7	6,6	6,5	6,4	6,8	6,7	6,6	6,5	6,9	6,8	6,7	6,6	7,1	6,8	6,7	6,6

*Вправи 4,5 і 6 призначені для студентів I і II курсів, вправи 9 і 10 – для студентів III і IV

**Контрольні нормативи розроблені Е.Б.Шадзевським

Контролювач а фізична	№ Контрольні вправи	оцінка	Вагові категорії																							
			Легкі				Середні				Важкі				Жінки (легкі)				Жінки (середні)				Жінки (важкі)			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
С П Р И Т Н І С Т Ь	4.** Перекид назад, перекид вперед, підйоми розгином з голови і рук (якість виконання)	5 4 3	Більше 9 балів 8-9 балів 7-8 балів																							
	5.** Падіння на руки стрибком (якість виконання)	5 4 3	Більше 9 балів 8-9 балів 7-8 балів																							
	6.** Сальто вперед з розгону (якість виконання)	5 4 3	Більше 9 балів 8-9 балів 7-8 балів																							
	7. В.п. Міст, руки сполучені в "гачок", передпліччя торкаються килима. Забігання на мосту по 5 разів у кожну сторону (якість виконання)	5 4 3	Більше 9 балів 8-9 балів 7-8 балів																							
	8. В.п. Міст, руки сполучені в "гачок", передпліччя стосуються килима. Перевороти з місця – 5 разів (якість виконання)	5 4 3	Більше 9 балів 8-9 балів 7-8 балів																							
	9.* В.п. Міст, руки, сполучені в "гачок", передпліччя торкаються килима. Забігання на мосту по 5 разів в кожну сторону (якість виконання)	5 4 3		21	20			22	21			23	22			24	23			25	24			25	24	
				22	21			23	22			24	23			25	24			25	25			25	25	
			23	22			24	23			25	24			26	25			27	26			27	26		
	10.* Сальто назад з місця (якість виконання)	5 4 3	Більше 9 балів 8-9 балів 7-8 балів																							
Г Н У Ч К І С Т Ь	11. Міст з упором головою і руками. Відношення висоти (відстань від поверхні килима до поясиці до довжини (відстань від голови до ніг)	5 4 3	від 1 і вище від 0,99 до 9,0 від 0,89 до 0,8																							
	12. Нахил вперед, стоячи на підвищенні (відстань від підвищення до пальців, см)	5 4 3	8	9	10	11	9	10	11	12	10	11	12	13	11	12	13	14	12	13	14	15	12	14	15	16
			4	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	10	8	9	10	11	8	10	12	13
			0	1	2	3	0	2	3	4	0	2	3	5	0	2	4	6	0	3	5	7	0	5	6	8

Контрольова на фізична осередок	№ Контрольні вправи	оцінка	Вагові категорії																								
			Легкі				Середні				Важкі				Жінки (легкі)				Жінки (середні)				Жінки (важкі)				
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
С И Л А	13. Підтягування на щабліні (к-ть разів)	5	22	23	24	25	21	22	23	24	20	21	22	23	18	19	20	21	14	15	16	17	14	15	16	17	
		4	18	19	20	21	17	18	19	20	16	17	18	19	14	15	16	17	10	11	12	13	10	11	12	13	
		3	14	15	16	17	13	14	15	16	12	13	14	15	12	13	14	15	6	7	8	9	6	7	8	9	
	14. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	5	46	48	50	52	44	46	48	50	42	44	46	48	40	42	44	46	38	40	42	44	38	40	42	44	
		4	42	44	46	48	40	42	44	46	38	40	42	44	36	38	40	44	34	36	38	40	34	36	38	40	
		3	38	40	42	44	36	38	40	42	34	36	38	41	32	34	36	38	30	32	34	36	30	32	34	36	
15. Лазіння по канату 4м (час, с)	5	11	10	9	8	10	9	8	7	10	9	8	7	11	10	9	8	13	12	11	10	13	12	11	10		
	4	12	11	10	9	11	10	9	8	11	10	9	8	12	11	10	9	14	13	12	11	14	13	12	11		
	3	13	12	11	10	12	11	10	9	12	11	10	9	13	12	11	10	15	14	13	12	15	14	13	12		
16. Підняття ніг до хвату руками у висі на гімнастичній стінці (к-ть разів)	5	14	15	16	17	13	14	15	16	12	11	12	13	10	11	12	13	6	7	8	9	6	7	8	9		
	4	13	14	15	16	12	13	14	15	11	10	11	12	9	10	11	12	5	6	7	8	5	6	7	8		
	3	12	13	14	15	11	12	13	14	10	11	12	13	8	9	10	11	4	5	6	7	4	5	6	7		
17. Підйом штанги на груди (кг)	5	7	8	9	10	8	9	10	11	10	11	12	13	11	12	13	14	12	13	14	15	12	13	14	15		
	4	3	4	5	6	4	5	6	7	6	7	8	9	7	8	9	10	8	9	10	11	8	9	10	11		
	3	власна вага		2	4	власна вага		3	5	власна вага		3	6	власна вага		4	8	власна вага		4	8	власна вага		4	8		
В И Т Р И В А Л І С Т Ь	18. Біг 1500 м (час, хв, с)	5	5,45	5,4	5,3	5,4	5,4	5,3	5,3	5,4	5,4	5,3	5,3	5,5	5,4	5,4	5,4	5,30	5,5	5,5	5,4	5,4	5,5	5,6	5,50	5,4	
		4	5,50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,35	5	5	5	5	5	5	5	5,55	5
		3	5,55	5,5	5,4	5,4	5,5	5,4	5,4	5,3	5,5	5,4	5,4	5,3	5,5	5,5	5,4	5,40	5,0	5,5	5,5	5,4	5,0	5,6	5,60	5,5	5,5
19. Комплексний текст	5	2,3	2,3	2,2	2,3	2,3	2,2	2,2	2,3	2,2	2,2	2,1	2,3	2,3	2,2	2,4	2,4	2,20	2,4	2,3	2,3	2,2	2,4	2,4	2,35	2,3	
	4	2,40	2,4	2,3	2,3	2,4	2,3	2,2	2,3	2,2	2,3	2,2	2,4	2,3	2,2	2,4	2,3	2,25	2,4	2,4	2,3	2,3	2,4	2,4	2,40	2,3	
	3	2,50	2,4	2,4	2,3	2,4	2,4	2,3	2,3	2,4	2,3	2,2	2,4	2,4	2,3	2,2	2,4	2,30	2,5	2,4	2,4	2,3	2,5	2,5	2,45	2,4	

1 вправа в.п. – з диском від штанги у руках. Підняти диск над головою опустити у в.п. – 4 рази. 2 вправа в.п. Упор головою в килим, переверт на міст, відхід забіганням до в.п. – 4 рази. 3 вправа. Кидок манекена прогином із захватом руки з тулубом – 4 рази. Примітка. “Комплексний текст” складається з 4-х етапів. У кожному етапі виконуються послідовно 3 вправи по 4 рази кожне. При виконанні 1-ої і 3-ої вправ для борців до 74 кг вага диска – 15 кг; вага манекена – 30 кг, для борців понад 74 кг вага диска – 20 кг, вага манекена – 35 кг. При виконанні 2-ої вправи забігання чергуються в ліву і праву сторони. Відстань між місцем виконання 1-ої, 2-ої і 3-ої вправ – 2,5 м. Асистент встановлює перед першим кидком манекен у в.п.

Особисті дані

ПРИЗВИЩЕ, ІМ'Я, ПО БАТЬКОВІ ІМ'Я, ПО БАТЬКОВІ ПО БАТЬКОВІ	
ДАТА НАРОДЖЕННЯ	
ДАТА ЗАРАХУВАННЯ В СНСЗ	
ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПЕРЕДАЧУ У ВИЩУ ЛАНКУ ПІДГОТОВКИ	
СПОРТИВНЕ ЗВАННЯ (РОЗРЯД), ДАТА ПРИСВОЄННЯ ДАТА ПРИСВОЄННЯ	
ПЕРШИЙ ТРЕНЕР (ТРЕНЕРА) ОСОБИСТИЙ ТРЕНЕР (ТРЕНЕРА)	
ДОМАШНЯ АДРЕСА, ТЕЛЕФОНИ	

Умовні позначки

НТП – навчально-тренувальний процес

НТЗ – навчально-тренувальний збір

ЗФП і СФП – загально-фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка

ІТП – індивідуальна технічна підготовка

ОЗД – облік змагальної діяльності

ПІС – інформація про потенційних суперників

МО – медичний огляд

в/к – вагова категорія

СНСЗ – спеціалізована навчально-спортивний заклад

Навчально-тренувальний процес

Дата та час проведення УТЗ	Короткий зміст навчально -тренувальних занять	Рекомендації тренера (домашнє завдання)

Навчально-тренувальні збори

Найменування та строки проведення НТЗ	Короткий зміст навчально- тренувальних занять	Рекомендації старшого тренера (тренера) НТЗ

Динаміка ЗФП і СФП

Дата проведення тесту	Біг 60 м, (с)	Біг 1000 м	Стрибок з місця в довжину, с м	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз (дівчини)	Згинання-розгинання рук у висі на поперечині, у раз (юнаки)	Лазання по канату на швидкість (с)	Жим штанги від грудей лежачи, максимальний	Забігання на мосту навколо голови на час, 5 разів вправо та 5 разів уліво, (с)	10 перекидів через партнера на швидкість (с)	Кидки на швидкість у раз за 30 с	Утікомі на швидкість у раз за 30 с	Кидок манекена прогином на швидкість 5 кидків, (с)	Рекомендації особистого тренера, тренерів збірної команди України

Індивідуальна технічна підготовка

Коронні кидки	Допоміжні кидки	Комбінація із двох кидків	Складний тактико-технічний комплекс	Утримання	Задушливі прийоми	Больові прийоми

Облік змагальної діяльності

№ п/п	Дата проведення	Найменування спортивного заходу	Результат (місце)	Кількість перемог/поражок	Короткий аналіз виступу та рекомендації тренера (тренерів)

Інформація про потенційних суперників

№ п/п	Прізвище, ім'я	Дата народження	в/к	ЗФП і СФП	Статистика особистих зустрічей	Індивідуальна техніка	Тактико-технічна установка на сутичку (рекомендації тренера)

Результати медичного обстеження

Дата проведення медичного огляду та короткий результат	Рекомендації лікаря	Дата одержання травми, короткий епікриз, строк реабілітації та дата поновлення УТЗ	Рекомендації лікаря



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 спортсменов 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. 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. 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 c.
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 : 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 «ХП», 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