

# 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)

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

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність \_\_\_\_\_ 7.010202 спорт

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація \_\_\_\_\_ спортивні види боротьби

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення \_\_\_\_\_ факультет спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»  
для студентів за напрямом підготовки 7.010202 спорт (за видами).

Розробники:

к.фіз.вих., доцент Загура Ф.І.

к.фіз.вих., доцент Товстоног О.Ф.

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)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 7.010202 спорт	Нормативна	
	Напрямок підготовки 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини		
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): Олімпійський і професійний спорт	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		5-й	6-7-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: курсова робота		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 150(60)		9, 10-й	11, 12-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: спеціаліст	12 год.	12 год.
		<b>Семінарські</b>	
		10 год.	12 год.
		<b>Практичні</b>	
		38 год.	26 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		90 год.	100 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>		Вид контролю: залік, іспит, виконання планових робіт, виконання практичних завдань, опитування на семінарських заняттях	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання дисципліни: формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих тренерів з спортивних видів боротьби, які зможуть забезпечити вдосконалення спортивної майстерності борців, фахівців здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

### Завдання викладання дисципліни:

- надати уявлення студентам про місце і значення навчальної дисципліни "ТіМОВС" у структурно-логічній схемі підготовки фахівців зі спеціальності «Спорт»;
- ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями про застосування борцівських вправ в системі фізичного виховання, про техніку рухів у спортивних видах боротьби, про методику спостереження за технікою виконання вправ;
- позитивно впливати на розвиток творчих здібностей студентів, на їх подальшу професійну орієнтацію.

В результаті вивчення матеріалу дисципліни ТіМОВС за п'ятий курс студенти повинні:

- **знати** особливості застосування вправ з боротьби для фізичного виховання різних груп населення, сучасний стан і тенденції розвитку спортивних видів боротьби, методику організації і проведення занять з боротьби з особами, які характеризуються різною мотивацією до занять, організацією занять з боротьби з людьми різного віку, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей з людьми з обмеженими можливостями;
- **вміти** організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки 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 спортивних видів боротьби з особами різного віку.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

**Тема 1.** Актуальні наукові питання розвитку спортивних видів боротьби.

Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу. Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у силових видах спорту. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення

змагань з силових видів спорту. Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Засоби відновлення та стимулювання працездатності в спортивних видах боротьби.

**Тема 2.** Організація та методика науково-дослідної роботи у спортивних видах боротьби. Основні вимоги до написання курсової, кваліфікаційної та дипломної роботи. Структура і зміст та оформлення курсової, кваліфікаційної та дипломної роботи. Методи наукових досліджень у силових видах спорту. Мета, основні завдання та функції комплексних наукових груп з силових видів спорту. Організація науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів збірних команд з силових видів спорту. Інструментальні методики отримання емпіричних даних у силових видах спорту.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.**

**Тема 3.** Особливості підготовки жінок у спортивних видах боротьби. Особливості жіночого організму та врахування їх у тренувальному процесі. Вплив занять з обтяженням на жіночий організм. Планування підготовки спортсменок в залежності від ОМЦ у спортивних видах боротьби. Спортивне довголіття у боротьбі. Оздоровчі заняття силової спрямованості в спортивних видах боротьби.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.**

**Тема 4.** Професійна діяльність тренера.

Структура підготовленості тренера. Педагогічна діяльність тренера у силових видах спорту. Вплив тренера на особистість спортсмена. Стили керівництва тренера як умова успішної професійної діяльності.

**Тема 5.** Основи управління підготовкою спортсменів у спортивних видах боротьби.

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

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4.**

**Тема 6.** Прогнозування та моделювання у спортивних видах боротьби.

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

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Змістовий модуль 1.</b>												
<b>Тема 1.</b> Актуальні питання розвитку спортивних видів боротьби	12	2	2	8	-	15	10	2	2	6	-	15
<b>Тема 2.</b> Організація та методика науково-дослідної роботи у спортивних видах боротьби	12	2	2	8	-	15	8	2	2	4	-	15
<b>Змістовий модуль 2.</b>												
<b>Тема 3.</b> Особливості підготовки жінок у спортивних видах боротьби	12	2	2	8	-	15	10	2	2	6	-	20
<b>Змістовий модуль 3.</b>												
<b>Тема 4.</b> Професійна діяльність тренера	12	2	2	8	-	15	8	2	2	4	-	15
<b>Тема 5.</b> Основи управління підготовкою спортсменів у спортивних видах боротьби	8	2	2	4	-	15	6	2	2	2	-	15
<b>Змістовий модуль 4.</b>												

<b>Тема 6.</b> Прогнозування та моделювання у спортивних видах боротьби	4	2	-	2	-	15	8	2	2	4	-	20
<b>Усього годин</b>	150(60)	12	10	38	-	90	150(60)	12	12	26	-	100

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Діяльність міжнародних і національних федерацій у спортивних видах боротьби	2	2
2	Організація науково-методичного забезпечення у спортивних видах боротьби	2	2
3	Планування підготовки спортсменок в умовах НТЗ	2	2
4	Професійна діяльність тренера у силових видах спорту	2	4
5	Основи професійної діяльності спортсменів і особливості підготовки у складі збірних команд	2	2
	Разом	10	12

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Відмінності в техніці виконання борцівських вправ жінок, що спеціалізуються у спортивних видах боротьби	6	4
2	Морфо-функціональні особливості кваліфікованих спортсменок у спортивних видах боротьби	4	3
3	Планування тренувальної роботи жінок, у спортивних видах боротьби	6	4
4	Педагогічні здібності тренера та їх характеристика	6	3
5	Діяльність міжнародних і національних федерацій у спортивних видах боротьби	4	3
6	Планування підготовки спортсменів в період НТЗ	6	3
7	Розробка та вивчення модельних характеристик фізичної, технічної, психологічної та функціональної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби	4	3
8	Моделювання та прогнозування змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів в спортивних	2	3

	видах боротьби		
	Разом	38	26

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Устаткування та інвентар сучасних борцівських залів	8	8
2	Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу	8	8
3	Організація науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби	8	10
4	Інструментальні методики отримання емпіричних даних у спортивних видах боротьби	6	8
5	Особливості науково-дослідної роботи студентів. Мета і завдання. Обґрунтування тематики виконання дипломних і курсових робіт	8	10
6	Вплив занять з обтяженнями та опорно-руховий апарат та функціональний стан жінок спортсменів	8	8
7	Структура підготовленості спортсменок у спортивних видах боротьби	8	8
8	Облік тренувального щоденника спортсменів-борців	8	8
9	Професійна діяльність тренера у спортивних видах боротьби	8	8
10	Методика складання кошторису для проведення НТЗ. Складання основної документації	8	8
11	Модельні характеристики видів підготовленості у спортивних видах боротьби	6	8
12	Модельні характеристики антропометричних показників кваліфікованих спортсменів	6	8
	Разом	90	100

### 8. Індивідуальні завдання

#### Тематика контрольних робіт

#### для студентів VI(VII) курсу ФПК ІІІ ПЗО

**Тема 1.** Морфо-функціональні особливості кваліфікованих спортсменок у спортивних видах боротьби (вільна боротьба, дзюдо, боротьба самбо).

**Тема 2.** Планування тренувальної роботи жінок, у спортивних видах боротьби (вільна боротьба, дзюдо, боротьба самбо).

**Тема 3.** Інструментальні методики отримання емпіричних даних у спортивних видах боротьби (вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, боротьба самбо).



**Тема 4.** Модельні характеристики видів підготовленості у спортивних видах боротьби (вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, боротьба самбо).

**Тема 5.** Вплив занять з обтяженнями та опорно-руховий апарат та функціональний стан жінок спортсменів.

**Тема 6.** Модельні характеристики антропометричних показників кваліфікованих спортсменів.

## **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: показ, демонстрація мультимедіа, фільмів тощо.
4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики; методи розвитку фізичних якостей, вивчення досвіду роботи ДЮСШ та ШВСМ).

## **10. Методичне забезпечення**

### **Теми та алгоритм виконання самостійних робіт.**

1. Підготувати реферати на теми: 1 – «Устаткування та інвентар сучасних залів боротьби»; 2 – «Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу»; 3 – «Професійна діяльність тренера у спортивних видах боротьби (греко-римська боротьба, вільна боротьба, боротьба самбо, дзюдо)»; 4 – «Методика складання кошторису для проведення НТЗ. Складання основної документації».

Реферат повинен висвітлювати сучасні основні аспекти обговорюваної тематики.

Вимоги до реферату (обсяг 10-20сторінок А-4):

#### ➤ Структура реферату

##### 1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);

- місто, рік.
- 2. Зміст (план).
- 3. Вступ.
- 4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).
- 5. Висновки.
- 6. Список використаних літературних джерел (інтернет ресурс).

### **Захист реферату передбачений після 1, 3, 4 та 5 тем відповідно.**

2. Скласти та упорядкувати словник термінів з спортивних видів боротьби (не менше 50 термінів).

Робота виконується в окремому зошиті, який здається викладачу.

Терміни та поняття повинні висвітлювати основні складові дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту».

Завершений словник (вид спорту за вибором) необхідно захистити до завершення вивчення Теми 6.

## **11. 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 контрольних-тестових завдань.
5. Підсумковий контроль за 1-й семестр – залік.
6. Підсумковий контроль за 2-й семестр – іспит.

## **12. 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Екзаменаційні вимоги

1. Характеристика та зміст курсу ТiМОВС. Місце спортивних видів боротьби в системі підготовки спортсменів України.
2. Вплив занять з боротьбою на організм людей.
3. Силові вправи – засіб розвитку максимальної сили, м'язової маси та інших фізичних властивостей.
4. Спортивна класифікація, вагові категорії для чоловіків і жінок, розрядні нормативи та їх значення в підготовці спортсменів.
5. Найважливіші наукові дослідження в спортивних видах боротьби.
6. Виникнення спортивних видів боротьби та їх етапи розвитку.

7. Роль Івана Піддубного у популяризації боротьби. Перші чемпіонати Росії та України.
8. Розвиток і вдосконалення змагань, розроблення вагових категорій і правил змагань.
9. Розвиток спортивних видів боротьби серед жінок.
10. Вступ федерацій з видів спорту до міжнародних організацій.
11. Участь спортсменів України в олімпійських іграх, чемпіонатах світу і Європи.
12. Значення класифікації та термінології, принципи побудови термінів, розподіл у групах.
13. Загальні та спеціальні терміни в спортивних видах боротьби.
14. Класифікація основних і допоміжних вправ у спортивних видах боротьби (греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, боротьбі самбо, дзюдо). Зв'язок класифікації, систематики та термінології.
15. Поняття техніки виконання вправ.
16. Зовнішня та внутрішня структура рухів спортсменів..
17. Інвентар і устаткування для занять в спортивних видах боротьби.
18. Гігієнічні умови місць занять та вимог до тих, хто тренується в спортивних видах боротьби.
19. Підготовчі заходи в організації навчально-тренувальних занять.
20. Принципи комплектування навчальних гуртків.
21. Урок – основна форма організації тренувальних занять.
22. Основи побудови тренувальних занять в тижневих циклах: завдання, структура, основні засоби, адаптація, варіативність тренувального навантаження.
23. Значення та класифікація змагань. Програма змагань. Загальні вимоги.
24. Особливості змагальної діяльності в спортивних видах боротьби.
25. Організація змагань, положення, правила, документація, складання кошторису.
26. Система заліку та визначення переможців. Права та обов'язки учасників змагань: спортсменів, тренерів, представників, суддів.
27. Особливості розвитку спортивних видів боротьби за минулий рік: основні тенденції, позитивні та негативні сторони, нове в правилах змагань і методиці тренувань.
28. Аналіз головних змагань року з участю українських спортсменів.
29. Реалізація загально-дидактичних принципів і методів в процесі навчання. Структура процесу навчання.
30. Механізм формування рухових навичок.
31. Форми організації навчальних занять.
32. Методика навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, боротьбі самбо та дзюдо.
33. Характеристика методів наукових досліджень у греко-римській боротьбі, вільній боротьбі, боротьбі самбо та дзюдо.
34. Методи вивчення сторін підготовки спортсмена.

35. Технічні засоби забезпечення навчально-тренувального процесу.
36. Вплив занять боротьбою на організм юних спортсменів: опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему.
37. Дозування навантажень з урахуванням віку та фізичного стану осіб, що займаються спортивними видами боротьби.
38. Організація та зміст навчально-тренувальних занять оздоровчого напрямку.
39. Складання тренувальних програм для спортсменів різної статі та рівня підготовки.
40. Педагогічний та лікарський контроль за станом здоров'я спортсменів.
41. Мета, завдання та терміни поточного планування.
42. Характеристика мезоциклів підготовки різної спрямованості.
43. Форми робочого плану: поурочна, графічна та сіткова.
44. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів.
45. Мета, завдання, засоби спортивної підготовки.
46. Періодизація спортивної підготовки в спортивних видах боротьби.
47. Характеристика компонентів тренувального навантаження в спортивних видах боротьби.
48. Динаміка тренувальних навантажень в різних періодах підготовки.
49. Структура тренувань в річних циклах підготовки.
50. Завдання фізичної підготовки.
51. Загальна і спеціальна фізична підготовка.
52. Методи розвитку силових можливостей і м'язової маси.
53. Фактори, які впливають на розвиток сили.
54. Традиційні і нетрадиційні методи розвитку сили і м'язової маси.
55. Характеристика динамічного і статичного режимів м'язової діяльності.
56. Методи і засоби розвитку швидкісної та вибухової сили, активної та пасивної гнучкості.
57. Методики вимірювання динамічної, статичної та вибухової сили м'язів.
58. Визначення кистьової та станової сили, обводних розмірів тіла.
59. Методи і засоби вдосконалення фізичної підготовки в спортивних видах боротьби.
60. Завдання технічної підготовки.
61. Методи та засоби вдосконалення техніки змагальних і спеціально-допоміжних вправ в спортивних видах боротьби.
62. Засоби термінової інформації і тренажери для вдосконалення техніки силових вправ.
63. Завдання загальної психологічної підготовки перед тренуваннями та змаганнями.
64. Управління психічними станами борців перед змаганнями.
65. Методи і засоби виховання вольових якостей.
66. Методи регулювання психічного стану спортсменів в різних умовах змагальної діяльності.

67. Спрямованість і види змагань в залежності від місця в системі підготовки спортсменів.
68. Особливості змагальної діяльності в залежності від виду спорту.
69. Методи та засоби регулювання маси тіла спортсменів в процесі підготовки до змагань.
70. Загальна та спеціальна розминка на змаганнях.
71. Стратегія та тактика змагальної діяльності.
72. Завдання спеціальної тактичної підготовки.
73. Особливості змагальної діяльності в обраному виді спорту.
74. Характеристика інтегральної підготовки спортсменів.
75. Сила – як провідна фізична якість. Форми прояву сили.
76. Поняття «внутрішнь м'язова» та «міжм'язова» координація.
77. Напрямки розвитку силових здібностей та збільшення м'язової маси.
78. Гнучкість – як фізична якість. Різновиди гнучкості стосовно силових видів спорту.
79. Характер вправ, що застосовуються для розвитку гнучкості.
80. Різновиди витривалості спортсменів. Силова витривалість та методики її розвитку.
81. Спритність – як фізична якість для оволодіння складно-координаційними рухами в спортивних видах боротьби.
82. Види координаційних здібностей за особливостями прояву та критеріїв оцінки.
83. Раціональне харчування, режим, педагогічні, бальнеологічні, фізіотерапевтичні та лікарський контроль.
84. Режим дня та характер харчування в силових видах спорту.
85. Поняття про допінг і його шкідливий вплив.
86. Використання тренажерних пристроїв в підготовці спортсменів в спортивних видах боротьби.
87. Практичне засвоєння методик тренувань на тренажерах пристроях для розвитку максимальної сили та збільшення м'язової маси.
88. Календарний план спортивних міроприємств, положення і правила змагань.
89. Методика призначення головної суддівської колегії.
90. Діяльність оргкомітету при підготовці змагань.
91. Особливості суддівства змагань на килимі у складі суддівської бригади.
92. Документація змагань і її підготовка.
93. Визначення переможців та нагородження спортсменів. Підрахунок командних місць.
94. Тривалість та структура багаторічної підготовки спортсменів.
95. Характеристика етапів підготовки в спортивних видах боротьби. Раціональне співвідношення засобів підготовки.
96. Перспективне і поточне планування спортивної підготовки.
97. Тенденції зростання спортивних досягнень спортсменів з різними вагоровими та віковими показниками.

98. Особливості підготовки спортсменів в ДЮСШ і СДЮШОР.
99. Визначення понять: відбір, орієнтація, селекція, придатність.
100. Вік спортсменів для початку спеціалізованої підготовки та терміни виконання нормативів МС, МСМК у представників спортивних видах боротьби.
101. Динаміка силових і морфологічних показників на етапах відбору.
102. Засоби та методи відбору: загальні, інструментальні та спеціальні.
103. Короткострокове, середньострокове та надстрокове прогнозування.
104. Вікові показники початку занять і досягнення граничних результатів у представників силових видів спорту.
105. Модельні характеристики спеціальної фізичної, технічної, психологічної, функціональної підготовленості, тренувального процесу та змагальної діяльності у спортсменів спортивних видів боротьби.
106. Особливості тренувальної і змагальної діяльності в період навчально-тренувальних зборів.
107. Вимоги до сучасного наставника. Завдання, які вирішує тренер в підготовці спортсменів.
108. Педагогічні здібності тренера та їх характеристика.
109. Стилі керівництва тренера як умова успішної професійної діяльності.
110. Рівень педагогічної майстерності тренера, особисті якості, взаємовідносини з колективом.
111. Особливості професійної діяльності тренера в підготовці борців.
112. Система комплексного контролю в підготовці спортсменів.
113. Етапний, поточний та оперативний контроль в силових видах спорту.
114. Документи обліку спортивного вдосконалення.
115. Контроль за тренувальними навантаженнями та змагальною діяльністю спортсменів.
116. Структура міжнародних і національних федерацій в спортивних видах боротьби.
117. Діяльність Асоціації спортивної боротьби України.
118. Особливості жіночого організму та врахування їх у тренувальному процесі.
119. Планування підготовки спортсменок в залежності від ОМЦ у спортивних видах боротьби.
120. Основи моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності у спортсменів спортивних видах боротьби.
121. Морфо-функціональні моделі спортсменів у спортивних видах боротьби.
122. Моделі різних сторін підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.
123. Спортивне довголіття у боротьбі. Оздоровчі заняття силової спрямованості.

### 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

- олимп-пизм: II Міжнародний форум : матеріали – М : Сучасний спорт, 2002. – С. 173-176.
50. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування / В. Н. Платонов, – К : Олімпійська література, 2004. – 808 с.
51. Платонов В. Н. Періодизація спортивної тренувальної роботи. Загальна теорія її практичне застосування / В. Н. Платонов. – К. : Олімп. літ., 2013. – 624 с.
52. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу». - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
53. Приходько І. І. Організація медичного забезпечення в процесі підготовки спортивного резерву / І. І. 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 Україні інформаційний блог
59. <http://wrestlingua.com> -вольна боротьба, греко-римська боротьба, самбо, дзюдо, сумо.
60. [www.judoinfo.kiev.ua](http://www.judoinfo.kiev.ua)
61. [www.sportpedagogi/jrg.ua](http://www.sportpedagogi/jrg.ua)
62. <http://ukrwrestling.com>
63. <http://unitedworldwrestling.org/database>
64. <http://wrestlingua.com/books>
65. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
66. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
67. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
68. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)