

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## Кафедра атлетичних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету спорту

\_\_\_\_\_ Ріпак І.М.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### “СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

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

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність \_\_\_\_\_ 6.010202 спорт \_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

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

(назва спеціалізації)

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

(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів за напрямами підготовки 6.010202 спорт.  
„\_\_\_” серпня, 201\_\_ року - \_\_ с.

Розробники:

к.фіз.вих., доцент Загура Ф.І.

к.фіз.вих., доцент Товстоног О.Ф.

к.фіз.вих., доцент Розторгуй М. С.

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту

Протокол від “\_\_\_” \_\_\_\_\_20\_\_ року № \_\_\_

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)

\_\_\_\_\_ (Загура Ф.І.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“\_\_\_” вересня 2015 року

### 1. Опис навчальної дисципліни

|   |   |   |                  |
|---|---|---|------------------|
| Найменування показників   | Галузь знань,<br>напрямок<br>підготовки,<br>освітньо-<br>кваліфікаційний<br>рівень      | Характеристика навчальної<br>дисципліни |                  |
|   |   | Денна форма навчання                    |                  |
| Кількість кредитів – 3  | Галузь знань<br>0102 фізичне<br>виховання, спорт<br>і здоров'я<br>людини                | Нормативна                              |                  |
|   | Напрямок<br>підготовки<br>6.010202 спорт  |   |                  |
| Модулів – 2 в рік   | Спеціальність<br>(професійне<br>спрямування):<br>Олімпійський і<br>професійний<br>спорт | <b>Рік підготовки:</b>                  |                  |
| Змістових модулів – 2 в рік   |   | 1-й — 4-й                               | 1-й — 4-й        |
| Індивідуальне науково-<br>дослідне завдання<br>_____ (назва)  |   | <b>Семестр</b>                          |                  |
| Загальна кількість годин –<br>240/ 225/ 225/ 225 год.   |   | 1, 3, 5, 7-й                            | 2, 4, 6, 8-й     |
| Тижневих годин для денної<br>форми навчання:<br>аудиторних – 6<br>самостійної роботи<br>студента –2 | Освітньо-<br>кваліфікаційний<br>рівень:<br>бакалавр                                     | <b>Лекції</b>                           |                  |
|   |   | -                                       | -                |
|   |   | <b>Практичні, семінарські</b>           |                  |
|   |   | 90/90/90/48 год.                        | 120/96/96/84год. |
|   |   | <b>Лабораторні</b>                      |                  |
|   |   | -                                       | -                |
|   |   | <b>Самостійна робота</b>                |                  |
|   |   | 30 год.                                 | 30 год.          |
| <b>Індивідуальні завдання: -</b>  |   |   |                  |
| Вид контролю: залік   |   |   |                  |

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, надання студентам умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**Знати:** основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з спортивних видах боротьби; класифікацію та термінологію в спортивних видах боротьби; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю; основи системи підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби, спортивного тренування у спортивних видах боротьби; перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. тощо.

**Вміти:** застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### I –й рік навчання

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ».

##### Тема 1. Вступ до спеціалізації у спортивні види боротьби.

Ознайомлення з дисципліною. Аналіз видів спорту дисципліни. Розділи дисципліни, які будуть вивчатися.

##### Тема 2. Техніка безпеки на заняттях з спортивних видів боротьби. Травматизм і його профілактика на заняттях з спортивних видах боротьби.

Основи техніки безпеки. Специфіка техніки безпеки у спортивному залі боротьби. Профілактика травматизму на заняттях по спортивній боротьбі.

##### Тема 3. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивних видах боротьби.

Особиста гігієна спортсменів. Гігієна місць занять та спортивного інвентаря під час тренувального процесу. Гігієна та вимоги до місць проведення змагань.

##### Тема 4. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

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

**Тема 5. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.**

Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

**Тема 6. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.**

Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

**Тема 7. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.**

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 8. Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.**

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.**

**Тема 9. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.**

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

**Тема 10. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.**

Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Динамічна структура руху снаряду у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 11. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.**

Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

**Тема 12. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.**

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів в тренувальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 13.** Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

## 2- й рік навчання

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ НА 2 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.**

**Тема 1.** Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби.

Фізіотерапевтичні процедури, як засіб відновлення спортсменів. Використання фармакологічних засобів у підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби. Допінги.

**Тема 2.** Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

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

**Тема 3.** Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

**Тема 4.** Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

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

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у

спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 6.** Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

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

**Тема 7.** Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

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

**Тема 8.** Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Кінематична структура руху снаряду у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

**Тема 9.** Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

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

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 11.** Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

### 3- й рік навчання

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРТЬБИ НА 3 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.**

**Тема 1. Особливості підготовки жінок у спортивних видах боротьби.**

Особливості жіночого організму та врахування їх у тренувальному процесі. Вплив занять боротьбою на жіночий організм. Планування підготовки спортсменок в залежності від ОМЦ у спортивних видах боротьби. Спортивне довголіття у спортивних видах боротьби. Оздоровчі заняття силової спрямованості.

**Тема 2. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.**

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

**Тема 3. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.**

Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

**Тема 4. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.**

Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

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

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 6. Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.**

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ НА 3 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.**

**Тема 7. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.**

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

**Тема 8. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.**



Кінематична структура руху снаряду у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

**Тема 9.** Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

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

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 11.** Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

#### 4- й рік навчання

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ З СПОРТИВНИХ ВИДІВ БОРТЬБИ НА 4 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.**

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

Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку спортивних видах боротьби України. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

**Тема 2.** Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

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

**Тема 3.** Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

**Тема 4.** Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

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

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 6.** Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ НА 4 РОЦІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.**

**Тема 7.** Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.

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

**Тема 8.** Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Кінематична структура руху борців під час кидків у спортивних видах боротьби. Динамічна структури руху техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби.

**Тема 9.** Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.

Розвиток провідних фізичних якостей у спортивних видах боротьби. Вибухова сила – провідна фізична якість. Спеціальна витривалість одна з основних фізичних якостей борців.

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

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у

спортивних видах боротьби (боротьба греко-римська, вільна боротьба, дзюдо та боротьба самбо).

**Тема 11.** Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо. Участь у суддівстві змагань різного рівня з боротьби греко-римської, вільної боротьби, дзюдо та боротьби самбо.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### I – й рік навчання

| Назви змістових модулів і тем   | Кількість годин |              |   |    |     |      |
|---|-----------------|--------------|---|----|-----|------|
|   | денна форма     |              |   |    |     |      |
|   | усього          | у тому числі |   |    |     |      |
|   |                 | л            | с | п  | лаб | с.р. |
| 1   | 2               | 3            | 4 | 5  | 6   | 7    |
| <b>Модуль 1</b>   |                 |              |   |    |     |      |
| <b>Змістовий модуль 1. Вступ до спеціалізації «Спортивно-педагогічне вдосконалення».</b>  |                 |              |   |    |     |      |
| <b>Тема 1.</b> Вступ до спеціалізації у спортивних видах боротьби.  | 5               | -            | - | -  | -   | 5    |
| <b>Тема 2.</b> Техніка безпеки на заняттях з спортивних видах боротьби. Травматизм і його профілактика на заняттях з спортивних видах боротьби. | 2               | -            | - | 2  | -   | -    |
| <b>Тема 3.</b> Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивних видах боротьби.                     | 2               | -            | - | 2  | -   | -    |
| <b>Тема 4.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.  | 7               | -            | - | 2  | -   | 5    |
| <b>Тема 5.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.   | 30              | -            | - | 30 | -   | -    |

|  |            |   |   |            |   |           |
|--|------------|---|---|------------|---|-----------|
| <b>Тема 6.</b> Удосконалення фізичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.                            | 20         | - | - | 20         | - | -         |
| <b>Тема 7.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. | 20         | - | - | 20         | - | -         |
| <b>Тема 8.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                            | 19         | - | - | 14         | - | 5         |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>  | <b>105</b> | - | - | <b>90</b>  | - | <b>15</b> |
| <b>Змістовий модуль 2. Удосконалення різних розділів підготовки спортсменів.</b>                                     |            |   |   |            |   |           |
| <b>Тема 9.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби  | 11         | - | - | 6          | - | 5         |
| <b>Тема 10.</b> Удосконалення технічної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби                           | 36         | - | - | 36         | - | -         |
| <b>Тема 11.</b> Удосконалення фізичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби                            | 30         | - | - | 30         | - | -         |
| <b>Тема 12.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби | 35         | - | - | 30         | - | 5         |
| <b>Тема 13.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                           | 23         | - | - | 18         | - | 5         |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>  | <b>135</b> | - | - | <b>120</b> | - | <b>15</b> |

|                     |            |          |          |            |          |           |
|---------------------|------------|----------|----------|------------|----------|-----------|
| <b>Усього годин</b> | <b>240</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>210</b> | <b>-</b> | <b>30</b> |
|---------------------|------------|----------|----------|------------|----------|-----------|

**2 – й рік навчання**

| <b>Назви змістових модулів і тем</b>  | <b>Кількість годин</b> |                     |          |           |            |             |
|---|------------------------|---------------------|----------|-----------|------------|-------------|
|   | <b>денна форма</b>     |                     |          |           |            |             |
|   | <b>усього</b>          | <b>у тому числі</b> |          |           |            |             |
|   |                        | <b>л</b>            | <b>с</b> | <b>п</b>  | <b>лаб</b> | <b>с.р.</b> |
| <b>1</b>  | <b>2</b>               | <b>3</b>            | <b>4</b> | <b>5</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b>    |
| <b>Модуль 1</b>   |                        |                     |          |           |            |             |
| <b>Змістовий модуль 1. Реалізація перспективного плану спортсменів спортивних видах боротьби на 2 році спортивного вдосконалення.</b> |                        |                     |          |           |            |             |
| <b>Тема 1.</b> Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби.   | 8                      | 2                   | -        | -         | -          | 6           |
| <b>Тема 2.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.  | 8                      | -                   | -        | 2         | -          | 6           |
| <b>Тема 3.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.                                       | 30                     | -                   | -        | 30        | -          | -           |
| <b>Тема 4.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.  | 22                     | -                   | -        | 22        | -          | -           |
| <b>Тема 5.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.             | 20                     | -                   | -        | 20        | -          | -           |
| <b>Тема 6.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.   | 20                     | -                   | -        | 14        | -          | 6           |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>   | <b>108</b>             | <b>2</b>            | <b>-</b> | <b>88</b> | <b>-</b>   | <b>18</b>   |
| <b>Змістовий модуль 2. Удосконалення різних розділів підготовленості спортсменів на 2 році спортивного вдосконалення.</b>             |                        |                     |          |           |            |             |

|   |            |          |          |            |          |           |
|---|------------|----------|----------|------------|----------|-----------|
| <b>Тема 7.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби   | 13         | 2        | -        | 2          | -        | 9         |
| <b>Тема 8.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                            | 28         | -        | -        | 28         | -        | -         |
| <b>Тема 9.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                             | 24         | -        | -        | 24         | -        | -         |
| <b>Тема 10.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби | 26         | -        | -        | 26         | -        | -         |
| <b>Тема 11.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                                | 26         | -        | -        | 14         | -        | 12        |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>   | <b>117</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>94</b>  | <b>-</b> | <b>21</b> |
| <b>Усього годин</b>   | <b>225</b> | <b>4</b> | <b>-</b> | <b>182</b> | <b>-</b> | <b>39</b> |

**3 – й рік навчання**

| Назви змістових модулів і тем   | Кількість годин |              |          |          |          |          |
|---|-----------------|--------------|----------|----------|----------|----------|
|   | денна форма     |              |          |          |          |          |
|   | усього          | у тому числі |          |          |          |          |
| л   |                 | с            | п        | лаб      | с.р.     |          |
| <b>1</b>  | <b>2</b>        | <b>3</b>     | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> |
| <b>Модуль 1</b>   |                 |              |          |          |          |          |
| <b>Змістовий модуль 1. Реалізація перспективного плану спортсменів спортивних видах боротьби на 3 році спортивного вдосконалення.</b> |                 |              |          |          |          |          |
| <b>Тема 1.</b> Особливості підготовки жінок у спортивних видах боротьби.  | 8               | 2            | -        | -        | -        | 6        |
| <b>Тема 2.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.  | 6               | -            | -        | -        | -        | 6        |

|   |            |          |          |           |          |           |
|---|------------|----------|----------|-----------|----------|-----------|
| <b>Тема 3.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.                           | 26         | -        | -        | 26        | -        | -         |
| <b>Тема 4.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.                            | 26         | -        | -        | 26        | -        | -         |
| <b>Тема 5.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. | 20         | -        | -        | 20        | -        | -         |
| <b>Тема 6.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                                 | 22         | -        | -        | 16        | -        | 6         |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>   | <b>108</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>88</b> | <b>-</b> | <b>18</b> |
| <b>Змістовий модуль 2. Удосконалення різних розділів підготовленості спортсменів на 3 році спортивного вдосконалення.</b> |            |          |          |           |          |           |
| <b>Тема 7.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби   | 5          | -        | -        | -         | -        | 5         |
| <b>Тема 8.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                            | 28         | -        | -        | 28        | -        | -         |
| <b>Тема 9.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                             | 28         | -        | -        | 28        | -        | -         |
| <b>Тема 10.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби | 26         | -        | -        | 26        | -        | -         |

|  |            |          |          |            |          |           |
|--|------------|----------|----------|------------|----------|-----------|
| <b>Тема 11.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство. | 30         | 2        | -        | 12         | -        | 16        |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>  | <b>117</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>94</b>  | <b>-</b> | <b>21</b> |
| <b>Усього годин</b>  | <b>225</b> | <b>4</b> | <b>-</b> | <b>182</b> | <b>-</b> | <b>39</b> |

**4 – й рік навчання**

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин |              |          |          |          |          |
|-------------------------------|-----------------|--------------|----------|----------|----------|----------|
|                               | денна форма     |              |          |          |          |          |
|                               | усього          | у тому числі |          |          |          |          |
| л                             |                 | с            | п        | лаб      | с.р.     |          |
| <b>1</b>                      | <b>2</b>        | <b>3</b>     | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>7</b> |

**Модуль 1**

**Змістовий модуль 1. Реалізація перспективного плану спортсменів спортивних видах боротьби на 4 році спортивного вдосконалення.**

|   |    |   |   |    |   |    |
|---|----|---|---|----|---|----|
| <b>Тема 1.</b> Актуальні наукові питання розвитку спортивних видах боротьби.  | 14 | 4 | - | -  | - | 10 |
| <b>Тема 2.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.  | 10 | - | - | -  | - | 10 |
| <b>Тема 3.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.                           | 20 | - | - | 10 | - | 10 |
| <b>Тема 4.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.                            | 20 | - | - | 10 | - | 10 |
| <b>Тема 5.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. | 26 | - | - | 14 | - | 12 |
| <b>Тема 6.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                                 | 22 | - | - | 10 | - | 12 |



|   |            |          |          |            |          |           |
|---|------------|----------|----------|------------|----------|-----------|
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>   | <b>112</b> | <b>4</b> | <b>-</b> | <b>44</b>  | <b>-</b> | <b>64</b> |
| <b>Змістовий модуль 2. Удосконалення різних розділів підготовленості спортсменів на 4 році спортивного вдосконалення.</b> |            |          |          |            |          |           |
| <b>Тема 7.</b> Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби   | 12         | -        | -        | -          | -        | 12        |
| <b>Тема 8.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                            | 26         | -        | -        | 26         | -        | -         |
| <b>Тема 9.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                             | 26         | -        | -        | 26         | -        | -         |
| <b>Тема 10.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби | 22         | -        | -        | 22         | -        | -         |
| <b>Тема 11.</b> Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                                | 27         | -        | -        | 10         | -        | 17        |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>   | <b>113</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>84</b>  | <b>-</b> | <b>29</b> |
| <b>Усього годин</b>   | <b>225</b> | <b>4</b> | <b>-</b> | <b>128</b> | <b>-</b> | <b>93</b> |

**5. Теми практичних занять  
I – й рік навчання**

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
|       |  | Денна форма     |
| 1     | Техніка безпеки на заняттях з спортивних видах боротьби. Травматизм і його профілактика на заняттях з спортивних видах боротьби. | 2               |
| 2     | Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в спортивних видах боротьби.                     | 2               |
| 3     | Облік спортивного тренування у спортивних видах  | 8               |

|   |   |     |
|---|---|-----|
|   | боротьби  |     |
| 4 | Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                           | 66  |
| 5 | Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                            | 50  |
| 6 | Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби | 50  |
| 7 | Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                                | 32  |
|   | Разом   | 210 |

### 2 – й рік навчання

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
|       |   | Денна форма     |
| 1     | Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби  | 4               |
| 2     | Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                           | 58              |
| 3     | Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                            | 46              |
| 4     | Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби | 46              |
| 5     | Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                                | 28              |
|       | Разом   | 182             |

### 3 – й рік навчання

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
|       |   | Денна форма     |
| 1     | Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                           | 54              |
| 2     | Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                            | 54              |
| 3     | Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби | 46              |
| 4     | Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                                | 28              |
|       | Разом   | 182             |

**4 – й рік навчання**

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
|       |   | Денна форма     |
| 1     | Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                           | 36              |
| 2     | Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                            | 36              |
| 3     | Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби | 36              |
| 4     | Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                                | 20              |
|       | Разом   | 128             |

**6. Самостійна робота  
I – й рік навчання**

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
|       |   | Денна форма     |
| 1     | Вступ до спеціалізації у спортивних видах боротьби.   | 5               |
| 2     | Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.   | 10              |
| 3     | Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби | 5               |
| 4     | Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                                | 10              |
|       | Разом   | 30              |

**2 – й рік навчання**

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
|       |  | Денна форма     |
| 1     | Відновлення та фармакологія в спортивних видах боротьби.                   | 6               |
| 2     | Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.                  | 15              |
| 3     | Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство. | 18              |
|       | Разом  | 39              |

**3 – й рік навчання**

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
|       |  | Денна форма     |
| 1     | Особливості підготовки жінок у спортивних видах боротьби.                  | 6               |
| 2     | Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.                  | 11              |
| 3     | Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство. | 22              |
|       | Разом  | 39              |

**4 – й рік навчання**

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
|       |   | Денна форма     |
| 1     | Актуальні наукові питання розвитку спортивних видах боротьби.   | 10              |
| 2     | Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби.   | 22              |
| 3     | Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби.                          | 10              |
| 4     | Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби                            | 10              |
| 5     | Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби | 12              |
| 6     | Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство.                                | 29              |
|       | Разом   | 93              |

**7. Методи навчання****1. Самостійна робота студентів:**

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

**2. Словесні методи:** лекція, обговорення, бесіда.**3. Наочні методи:** безпосередній показ, демонстрація слайдів, фільмів.**4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики; методи розвитку фізичних якостей тощо).**



## **2. Участь у спортивно-масових заходах.**

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

## **3. Виконання та підтвердження нормативу з виду спорту.**

За виконання нормативів (вперше):

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

За підтвердження нормативів:

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

Член збірної команди України – 60 балів.

Кандидат у збірну команду України – 40 балів.

Резерв збірної команди України – 20 балів.

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

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

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі 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  |   |
| 75-81  | <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 |

#### 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 : матеріали – М : Современный спорт, 2002. – С. 173-176.
50. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов, – К : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
51. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
52. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу». - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
53. Приходько И. И. Организация медицинского обеспечения в процессе подготовки спортивного резерва / И. И. Приходько, Е. Л. Лысик // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, (27-28 вересня 2010 р.), – Харків : НТУ «ХПІ», 2010. – С. 178-181.
54. Руководство по лечебному питанию детей / Под ред. К. С. Ладодо. – М. : Медицина, 2000. – 384 с.
55. Спиричев В. Б. Обеспеченность витаминами детей среднего школьного возраста, занимающихся плаванием, и ее коррекция / В. Б. Спиричев, О. А. Вржесинская, В. М. Коденцова др.// Вопросы детской диетологии. – 2011. – Т. 9, № 4. – С. 39-45.
56. Стадник С. Оптимізація управління діяльністю училищ фізичної культури України на основі програмно-цільового методу управління. / С. Стадник // Молода спортивна наука України : зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16, т. 4 – С 156-162.
57. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 4: Планирование и контроль [учебное пособие] в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.
58. <http://judo.in.ua> Дзюдо в Украине информационный блог

59. <http://wrestlingua.com> -вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, сумо.
60. [www.judoinfo.kiev.ua](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)