

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичної виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор

Котляр Ю.В.

«29» 08 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРАКТИКУМ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Розробник

Завідувач кафедри розробника

Завідувач кафедри спеціальності

Гарант освітньої програми

Декан факультету фізичної виховання та спорту

Начальник НМВ

Тупеев Ю. В.

Довгань Н. Ю.

Довгань Н. Ю.

Довгань Н. Ю.

Тупеев Ю. В.

Шкірчак С.І.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Практикум з вільної боротьби	
Галузь знань	01 «Освіта/Педагогіка»	
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалавр	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	2	
Навчальний рік	2022/2023	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	3, 4	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	6 кредитів / 180 години	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, підгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	-	
	104 76	
Відсоток аудиторного навантаження	46%	
Мова викладання	Українська	
Форма підсумкового контролю	Залік	

2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета: викладання навчальної дисципліни «Практикум з вільної боротьби» є суттєве посилення професійної підготовки студентів на моделі дисципліни «Обраний вид спорту та методика його викладання», включеної до навчального плану факультету фізичної культури та спорту, у програму з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів, програми ДЮСШ, а також підвищення рівня спортивної підготовленості студентів з цієї дисципліни.

Завдання: до задач вивчення дисципліни входить формування практичних навичок у відповідності з поставленою метою.

Предмет дисципліни: теоретичні і практичні знання з основ спортивної підготовки в обраному виді спорту.

В результаті вивчення дисципліни студент отримує:

Загальні компетентності:

- ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК-4. Здатність працювати в команді.
- ЗК-8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК-9. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК-12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності:

- ФК-5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- ФК-7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму

людини.

- ФК-8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- ФК-10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- ФК-11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ФК-14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання:

ПР-9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПР-14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма

№	Теми	Практичні (сем-кі, лаборат, півгруп)	Самостійна робота
1	Історія, сучасне становище та перспективи розвитку обраного виду спорту в світі та в Україні	6	5
2	Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту	6	5
3	Принципи, методи та засоби спортивної підготовки в обраному виді спорту	6	5
4	Фізична підготовка у обраному виді спорту	8	5
5	Технічна підготовка у обраному виді спорту	8	5
6	Психічна, тактична та теоретична підготовка у обраному виді обраного виду спорту	6	5
7	Тренувальні та змагальні навантаження в обраному виді спорту	8	5
8	Система багаторічної підготовки у обраному виді спорту	8	5
9	Основи змагальної діяльності в обраному виді спорту	8	5
10	Спортивна орієнтація та відбір в обраному виді спорту	6	5
11	Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації у обраному виді спорту	6	5
12	Обраний вид спорту в спеціалізованих та загальноосвітніх навчальних закладах, таборах відпочинку, за місцем проживання	6	5
13	Засоби відновлювання у обраному виді спорту	6	5
14	Організація, проведення та суддівство змагань з обраного виду спорту	8	5
15	Науково-дослідницька та методична робота в обраному виді спорту	8	6
	Всього	104	76

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План практичних (семінарських, лабораторних, півгрупових) занять 3, 4-й семестр

№	К-ть годин	Тема заняття / план
1	6	<p>Практичне заняття №1. Історія, сучасне становище та перспективи розвитку обраного виду спорту в світі та в Україні</p> <p>1. Історія розвитку обраного виду спорту. Виникнення та розвиток обраного виду спорту в світі та на Україні. Еволюція техніки, правил змагань, тактики. Найвидатніші спортсмени в світі та в Україні.</p> <p>2. Сучасний стан обраного виду спорту в світі та в Україні. Останні події в обраному виді спорту в світі та Україні.</p> <p>3. Перспективи розвитку обраного виду спорту. Науково-технічний та науково-методичний прогрес в обраному виді спорту. Перспектива розвитку обраного виду спорту.</p>
2	6	<p>Практичне заняття №2. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту</p> <p>1. Техніка безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять та змагань з обраного виду спорту.</p> <p>2. Вимоги техніки безпеки в обраному виді спорту. Контроль за станом місця для занять, обладнання та інвентарю. Організація страхівки та допомоги під час розучування та виконання вправ, навчання самостраховці.</p> <p>3. Медичний контроль, особиста гігієна, режим дня, харчування спортсмена.</p>
3	6	<p>Практичне заняття №3. Принципи, методи та засоби спортивної підготовки в обраному виді спорту</p> <p>1. Складові процесу спортивної підготовки в обраному виді.</p> <p>2. Тренування як головна складова процесу спортивної підготовки.</p> <p>3. Принципи спортивної підготовки. Засоби та методи спортивної підготовки в обраному виді спорту.</p>
4	8	<p>Практичне заняття №4. Фізична підготовка у обраному виді спорту</p> <p>1. Загальна фізична підготовка. Задачі, засоби, методи загальної фізичної підготовки. Динаміка питомої ваги ЗФП протягом тренувального процесу.</p> <p>2. Спеціальна фізична підготовка. Задачі, засоби, методи спеціальної фізичної підготовки. Динаміка питомої ваги СФП протягом тренувального процесу.</p> <p>3. Тестування рівню фізичної підготовленості. Задачі, засоби, методи тестування.</p> <p>4. Критерії оцінки фізичної підготовленості. Методи добору критеріїв оцінки фізичної підготовленості спортсмена. Специфіка фізичної підготовки в обраному виді в залежності від спортивної спеціалізації / амплуа.</p>
5	8	<p>Практичне заняття №5. Технічна підготовка у обраному виді спорту</p> <p>1. Технічна підготовка в обраному виді спорту. Закономірності формування рухової навички. Задачі, засоби, методи технічної підготовки. Індивідуалізація технічної підготовки.</p> <p>2. Тестування рівню технічної підготовленості. Задачі, засоби, методи тестування.</p> <p>3. Критерії оцінки технічної підготовленості. Методи добору критеріїв оцінки технічної підготовленості спортсмена. Специфіка технічної підготовки в обраному виді в залежності від спортивної спеціалізації / амплуа.</p>
6	6	<p>Практичне заняття №6. Психічна, тактична та теоретична підготовка у обраному виді обраного виду спорту</p> <p>1. Психічна підготовка. Значення формування особистості спортсмена; задачі, засоби, методи; психічні якості в структурі змагальної діяльності.</p> <p>2. Тактична підготовка. Задачі, засоби, методи; зв'язок тактичної підготовки із змагальною діяльністю; критерії оцінки тактичної майстерності.</p> <p>3. Теоретична підготовка. Задачі, засоби та методи теоретичної підготовки на всіх рівнях багаторічного процесу спортивної підготовки; загальні та спеціальні питання теоретичної підготовки.</p>

		4. Інтегральна підготовка. Інтегральна підготовка як поєднання всіх компонентів тренувального процесу та змагальної діяльності.
7	8	Практичне заняття №7. Тренувальні та змагальні навантаження в обраному виді спорту 1. Тренувальні навантаження в обраному виді спорту. Характеристика тренувальних навантажень; поняття про потужність тренувальної роботи. Обсяг та інтенсивність навантажень, їх види та взаємозв'язок. Відпочинок під час тренувального заняття, його тривалість та характер. 2. Змагальні навантаження в обраному виді спорту. Характеристика змагальних навантажень; припустимі норми змагальної діяльності. 3. Зв'язок тренувальних та змагальних навантажень в процесі спортивної підготовки.
8	8	Практичне заняття №8. Система багаторічної підготовки у обраному виді спорту 1. Багаторічне планування спортивної підготовки. Мета та компоненти структури багаторічної спортивної підготовки в обраному виді спорту, їх взаємозв'язок. Етапи багаторічної підготовки; мета, задачі та специфіка кожного етапу. 2. Планування тренувальних та змагальних навантажень у річному циклі підготовки. Періодизація річного циклу підготовки. 3. Типи мікроциклів та блоків підготовки. Типи циклів та блоків підготовки в залежності від задач, етапів підготовки, характеру тренувальних навантажень. 4. Комплексний контроль як функція керування; зміст комплексного контролю; педагогічні та медико-біологічні засоби та методи контролю. 5. Інформаційні документи тренера та спортсмена, їх аналіз та узагальнення.
9	8	Практичне заняття №9. Основи змагальної діяльності в обраному виді спорту 1. Характеристика змагальної діяльності (ЗД) в обраному виді спорту. Роль та місце ЗД у системі спортивної підготовки в обраному виді спорту. Характер, обсяг та інтенсивність змагальних навантажень для спортсменів різних вікових груп. 2. Фактори, що визначають ефективність ЗД в обраному виді спорту. 3. Участь у змаганнях з обраного виду спорту.
10	6	Практичне заняття №10. Спортивна орієнтація та відбір в обраному виді спорту: 1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей стосовно занять обраним видом спорту. Анатомічні, морфо функціональні та антропометричні фактори, що впливають на результат у обраному виді спорту. 2. Спортивна орієнтація та відбір до занять обраним видом спорту. 3. Поняття «спортивна орієнтація» та «відбір»; етапи відбору. Попередній відбір для занять обраним видом спорту: показники, задачі, методи, організація. Поглиблений відбір з диференціацією спортсменів за спеціалізацією / амплуа обраного виду спорту; поняття „темپ приросту” результатів. Відбір у збірні команди та для участі у змаганнях: впливові фактори, методи, організація.
11	6	Практичне заняття №11. Особливості підготовки спортсменів різної кваліфікації у обраному виді спорту 1. Групи початкової підготовки. Особливості роботи з початківцями та спортсменами масових розрядів в юнацькому віці; задачі та організація; поняття «форсована підготовка». 2. Групи загальної та спеціальної базової підготовки. Підготовка спортивного резерву; особливості підготовки юнацьких та молодіжних збірних команд. 3. Групи підготовки до вищих досягнень. Підготовка спортсменів вищих розрядів; задачі та організація роботи; особливості підготовки збірних команд; специфіка тренувального процесу під час тренувальних зборів.
12	6	Практичне заняття №12. Обраний вид спорту в спеціалізованих та загальноосвітніх навчальних закладах, таборах відпочинку, за місцем проживання 1. Секційна робота в освітніх навчальних закладах. Спортивні секції у середніх та вищих освітніх закладах: комплектування груп та організація занять. Структура та різновиди навчально-тренувальних занять. 2. Навчально-тренувальна робота у спеціалізованих спортивних навчальних закладах.

		<p>Особливості тренувальної роботи в ДЮСШ, ШВСМ, ШСП, ВУФК, спеціалізованих класах з виду спорту.</p> <p>3. Лікарняно-педагогічний контроль. Лікарняно-педагогічний контроль під час занять та змагань, профілактика травматизму.</p> <p>4. Навчально-тренувальна робота з обраного виду спорту у ДОЗ та СОТ. Специфіка навчально-тренувальних занять у літніх дитячих таборах відпочинку: задачі, форми, засоби, методи.</p> <p>5. Навчально-тренувальна робота з обраного виду спорту із дорослим населенням. Обраний вид спорту в масовій фізкультурно-спортивній роботі: заняття у виробничих колективах, за місцями проживання та відпочинку; зміст, організація та форми роботи. Критерії оцінки якості роботи тренера-викладача та інструктора-організатора.</p>
13	6	<p>Практичне заняття №13. Засоби відновлювання у обраному виді спорту</p> <p>1. Взаємозв'язок тренувальних навантажень з процесами відновлення. Визначення понять «стомленість» та «відновлення». Визначення фаз відновлювання; характеристика фази «суперкомпенсації». Диференціювання тренувальних навантажень в залежності від протікання процесів відновлювання в організмі спортсмена.</p> <p>2. Класифікація засобів відновлювання. Класифікація засобів відновлювання педагогічних, психологічних, гігієнічних, медико-біологічних, фармакологічних. Заборонені фармакологічні засоби та їх вплив на організм спортсмена. Специфіка харчування спортсмена стосовно до обраного виду спорту та спортивної спеціалізації; Типові спортивні травми в обраному виді спорту, їх профілактика та попередження.</p>
14	8	<p>Практичне заняття №14. Організація, проведення та суддівство змагань з обраного виду спорту.</p> <p>1. Змагання з обраного виду спорту. Види та задачі змагань з обраного виду спорту. Ка</p> <p>2. Організація, проведення та суддівство змагань з обраного виду спорту. Організація, підготовка та проведення змагань: заявка на участь у змаганнях; нез'явлення учасника. Вимоги до учасників змагань: форма, взуття, номери учасників; Обладнання місць змагань з обраного виду спорту: гігієнічні вимоги, вимоги техніки безпеки.</p> <p>3. Правила змагань. Функціональні обов'язки суддів. Суддівство змагань: суддівська колегія, її склад та обов'язки. Волонтерське забезпечення змагань.</p>
15	8	<p>Практичне заняття №15. Науково-дослідницька та методична робота в обраному виді спорту</p> <p>1. Науково-дослідницька та методична робота в обраному виді спорту. Роль науки у підвищенні ефективності процесу спортивної підготовки. Задачі та зміст науково-дослідницької роботи студентів з обраного виду спорту. Основні напрями наукових досліджень та методичних робіт в обраному виді спорту: актуальні проблеми підготовки спортсменів, дослідження в галузі техніки, тактики, методики підготовки, добору та структури тренувальних та змагальних навантажень.</p> <p>2. Методи наукових досліджень в обраному виді спорту: спостереження, експеримент, хронометрія, тестування, тощо; методи обробки отриманих даних.</p>
15	104	РАЗОМ

4.2. Забезпечення освітнього процесу

Практичні заняття проводяться у студентів 4 курсу в спортивній залі, де студенти виконують практичні завдання, а також отримують консультації з питань використання конкретних методик за обраним видом спорту.

5. Підсумковий контроль

Залік

У кінці семестру передбачений залік. Кожний заліковий білет містить 3 завдання.

Перелік питань до заліку

1. Основна мета спортивного тренування та її складові.
2. Головні завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності».
3. Основні терміни, що зустрічаються в спортивному тренуванні.
4. Класифікація видів спорту.
5. Категорії видів спорту.
6. Функції спорту.
7. Види спорту.
8. Типи спорту.
9. Програмно-нормативні та організаційні основи спорту.
10. Спортивне тренування як основна форма підготовки спортсменів.
11. Планування, організація та проведення змагань.
12. Методи навчання в обраному виді спорту.
13. Вимоги до техніки безпеки в обраному виді спорту.
14. Правила змагань та їх значення.
15. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.
16. Технічна підготовка в обраному виді спорту.
17. Тактична підготовка в обраному виді спорту.
18. Підготовчі та підвідні вправи в обраному виді спорту.
19. Історія розвитку обраного виду спорту.
20. Суть спортивних змагань і змагальної діяльності спортсменів.
21. Умови проведення змагань та визначення їх результату.
22. Структура і особливості діяльності змагань.
23. Стратегія, тактика і техніка змагальної діяльності.
24. Техніка системи рухів спортсменів.
25. Система спортивних змагань.
26. Планування змагань, правила і положення змагань.
27. Способи проведення і характер змагань.
28. Змагання в системі підготовки спортсменів.
29. Теоретичні основи навчання руховим діям в обраному виді спорту.
30. Теорія навчання руховим діям.
31. Зміст і методи навчання фізичним вправам.
32. Прийоми навчання фізичним вправам.
33. Фізіологічні і психологічні особливості засвоєння фізичних вправ.
34. Методика навчання вправам в обраному виді спорту.
35. Аналіз техніки виконання основних вправ у різних видах обраного виду спорту.
36. Аналіз причин виникнення помилок і способи їх виправлення.
37. Способи полегшення умов виконання складних фізичних вправ.
38. Організаційні форми підготовки спортсменів.

39. Тестування фізичної підготовленості спортсменів.
40. Методика оцінки фізичної підготовленості спортсменів.
41. Організація та проведення змагань з обраного виду спорту.
42. Мета і завдання спортивного тренування.
43. Засоби спортивного тренування.
44. Методи спортивного тренування.
45. Принципи спортивного тренування.
46. Зв'язок тренування з змагальною діяльністю.
47. Структурні елементи тренувального процесу.
48. Характеристика тренувальних навантажень.
49. Завдання, засоби та методи технічної підготовки спортсменів.
50. Завдання, засоби та методи тактичної підготовки спортсменів.
51. Завдання, засоби та методи фізичної підготовки спортсменів.
52. Завдання, засоби та методи психологічної підготовки спортсменів.
53. Завдання, засоби та методи теоретичної підготовки спортсменів.
54. Тренувальні і змагальні навантаження.
55. Побудова та планування системи багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.
56. Особливості роботи з юними спортсменами на етапах багаторічної підготовки.
57. Морфологічні особливості дітей та підлітків.
58. Структура навчально-тренувальних занять в обраному виді спорту.
59. Засоби відновлення, профілактика та реабілітація в спорті.
60. Втома та відновлення.
61. Система відбору.
62. Тестування і оцінка зовнішніх даних (фізичного розвитку і особливостей будови тіла).
63. Спортивний відбір, його особливості на етапах багаторічної підготовки.
64. Діяльність головного судді, головної суддівської колегії, головного секретаря, арбітрів, суддівських бригад в обраному виді спорту.

«0» варіант залікового білету з зазначенням максимальної кількості балів за кожне виконане завдання

Кафедра – **Кафедра олімпійського та професійного спорту**
Дисципліна – **Підвищення спортивної майстерності (спортивна боротьба)**
Спеціальність - **017 «Фізична культура і спорт»**

Білет № 0

1. Фізіологічні і психологічні особливості засвоєння фізичних вправ. (*максимальна кількість балів – 10*)
2. Тактична підготовка в обраному виді спорту. (*максимальна кількість балів – 10*)
3. Засоби відновлення, профілактика та реабілітація в спорті. (*максимальна кількість балів – 10*).

Викладач
Зав. кафедри, д.н. з фіз.вих., професор

Ю.В. Тупеев
Н.Ю. Довгань

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання 7, 8-й семестр

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Практичне заняття №1	5
2	Практичне заняття №2	5
3	Практичне заняття №3	4
4	Практичне заняття №4	5
5	Практичне заняття №5	5
6	Практичне заняття №6	4
7	Практичне заняття №7	5
8	Практичне заняття №8	5
9	Практичне заняття №9	5
10	Практичне заняття №10	4
11	Практичне заняття №11	5
12	Практичне заняття №12	4
13	Практичне заняття №13	4
14	Практичне заняття №14	5
15	Практичне заняття №15	5
16	Залік	30
	Всього	100

7. Рекомендовані джерела інформації

Основна:

1. Абдуллаєв А.К. Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 300 с. <https://www.twirpx.com/file/2762731/>
2. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152с. https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/bekas4.pdf
3. Гаврилюк, В. О. Навчання основ бойових мистецтв на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі [Текст] : навч.-метод. посіб. / Гаврилюк В. О. ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. - 131 с.
4. Махінько М.П., Ставрїнов М.Г., Лукїна О.В., Кусовська О.С.. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту.- Дніпро, 2019.- 57 ст. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-38-P1-19.pdf>
5. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.

Допоміжна

1. Абдуллаєв А.К. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів ВНЗ. Методичні вказівки до практичних занять студентів всіх напрямів підготовки денної форми навчання / А.К. Абдуллаєв, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр.

- університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 116 с.
2. Апойко Р.Н. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения: (монография) /Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.- Санкт-Петербург: Изд-во Политехн. ун-та, 2015.- 93 с.: ил.- Библиогр.: с. 89-93.
 3. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов. – К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
 4. Бекас О. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування / О. Бекас, Ю. Паламарчук, С. Нестерова, А. Сулима // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2018. - № 2. - С. 135-142.
 5. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько.- Киев: Олимпийская литература, 2004.- 223 с.
 6. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, В.Ю. Чікало, Р.В. Первачук, М.В. Латишев. – Київ: АСБУ, 2019. – 145 с.
 7. Вітос, Я. К. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних единоборств [Текст] : автореф. дис канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Вітос Ярослав Казимирович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Львів, 2015. - 19 с.
 8. Волошин, Олександр Олександрович. Формування координації рухів студентів засобами боротьби на поясах Аліш в процесі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис канд. пед. наук : 13.00.02 / Волошин Олександр Олександрович ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2019. - 20с
 9. Вольф Х. Дзюдо. Техника самооборони / Вольф Хорст.- Пер. с нем. Г. Товкая.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.- 208 с.
 10. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдою / Дзигоро Кано.- Ростов-на Дону: Феникс, 2000.- 448 с.
 11. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017.–304 с. https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/04.1.%20Navhalno_metod_literatura/01.2%20Fizichne_vihovany/Dyferentsiatsiya%20fizychnoy%20pidhotovky%20sport%20B7smeniv.pdf
 12. Лапутін А.М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О.Кашуба. – К.: Наук. світ, 2001. – 201 с.
 13. Масенко, Лариса Володимирівна. Формування рухових умінь учнів початкової школи в процесі ігрової діяльності з елементами единоборств [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Масенко Лариса Володимирівна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2016. - 16 с.
 14. Організація та методика проведення занять із рукопашного бою: навч.-метод. посіб. / В. П.Ширяєв, В. О. Гунченко, С. В. Г. та інші. – Х.: ФВП НТУ “ХПІ”, 2017. – 128 с.
 15. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. — К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. - 338 с.
 16. Панасюк, О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі занять единоборствами у дитячо-юнацьких спортивних школах [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Панасюк Олександр Олександрович ; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2015. - 19 с
 17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения./ В.Н. Платонов. – К. Олимп. лит. – 2015. –Кн. 1. – 680 с.
 18. Радченко Ю. А. Аналіз рукопашного бою, сучасний стан, перспективи розвитку / Ю. А. Радченко, Г. В. Коробейніков, А. А. Чернозуб, Г. В. Данько, Л. Г. Коробейнікова //
 19. Теорія та методика фізичного виховання. - 2018. - Т. 18, № 1. - С. 23-30. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2018_18_1_4
 20. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням

сучасних вимог змагальної діяльності / Є. В. Ручка // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць ІХ Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. – Харків: НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 223–228.

21. Туманян, Георгий Саакович Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности [Текст] : учеб. пособие / Г. С. Туманян, В. В. Гожин. - М. : Советский спорт, 2000 . - (Серия "Библиотечка единоборца"). Ч. 3, кн. 13 : Техническая подготовка. - М. : [б.и.], 2001. - 79 с
22. Чочарай, Захарий Юрьевич. Техническая подготовка в единоборствах [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / З. Ю. Чочарай ; Европейский ун-т. - К. : Издательство Европейского университета, 2003. - 215 с.
23. Шандригось В. Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор / В. Шандригось // Єдиноборства : науковий журнал. – Харків, 2019. – №2(12). – С. 58–67.

Інформаційні ресурси

1. Федерація дзюдо України <https://ukrainejudo.com/>
2. Федерація сумо України <https://www.sumo.net.ua/>
3. Асоціація спортивної боротьби України <https://ukrwrestling.com.ua/>
4. Федерація греко-римської боротьби України <http://borba.com.ua/>
5. Федерація самбо України <http://www.sambo.net.ua/>
6. Міжнародна федерація боротьби на поясах <https://ibwa-w.com/>
7. <http://ukrwrestling.com>
8. <http://unitedworldwrestling.org/database>
9. <http://wrestlingua.com/books>
10. www.ukrainejudo.com
11. www.intjudo.eu
12. www.sambo.net.ua
13. www.sambo-fias.org