

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан

гуманітарно-педагогічного факультету

Л.Л. Станіславова

„ 9 ” вересня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЗОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ» (за вилами спорту)

Назва дисципліни

спортивне спрямування: одноборства та легка атлетика, стрілецькі види спорту, шахи

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт, денної форми навчання

Рівень вищої освіти – Перший бакалаврський

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Обсяг дисципліни – 9 кредитів ЄКТС, Шифр дисципліни – ОПП.12.

Мова навчання – українська

Статус дисципліни: обов'язкова (цикл професійної підготовки)

Факультет – Гуманітарно-педагогічний

Кафедра – теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин						Вид семестрового контролю		
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Курсовий проект	Залік	Іспит
					Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
ДФН	3	5	2	60	34	17	-	17	-	26			-
ДФН	3	6	3	90	36	18	-	18	-	54			+
ДФН	4	7	2	60	34	17	-	17	-	26	+		-
ДФН	4	8	2	60	26	13	-	13	-	34			+
Разом ДФН			9	270	130	65		65		140			

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня
Програма складена _____ ст.викладач Мозолюк О.В.

Схвалено на засіданні кафедри *теорії і методики фізичного виховання і спорту*
Протокол № 1 від 30 серпня 2019 р.

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту _____ Солтик О.О.

Робоча програма схвалена вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету

Голова вченої ради _____ Станіславова Л.Л.

Хмельницький 2019

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Теорія і методика обраного виду спорту» (одноборства) є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 01.017 «Фізична культура і спорт, денної форми навчання» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

Пререквізити – «Гімнастика з методикою викладання»; «Теорія і методика фізичного виховання»; «Вступ до спеціальності»; «Легка атлетика з методикою викладання»; «Спортивні ігри та методика їх викладання»; «Сучасні інформаційні та комунікаційні технології у фізичній культурі і спорті»; «Долікарська медична допомога у невідкладних станах»; «Адаптивний спорт»; «Олімпійський та професійний спорт»; «Психологія фізичного виховання і спорту»; «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)»; «Біомеханіка»; «Спортивні споруди і обладнання»; «Практика за профілем майбутньої професії».

Кореквізити – «Курсова робота з теорії і методики з обраного виду спорту»; «Практика за профілем майбутньої професії»; «Атестаційний екзамен».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

програмні компетентності: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують; здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; здатність до безперервного професійного розвитку.

програмні результати навчання: спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці; здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях; визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Метою дисципліни : вивчення навчально-практичного матеріалу, необхідного для підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту, ознайомлення студентів з основами побудови та методики проведення програм з обраних видів спорту; прищеплення професійно-педагогічних навичок і умінь у сфері оздоровчої фізичної культури і спорту.

Предмет дисципліни.- технічні прийоми, тактичні дії, засоби і методи тренувань з обраних видів спорту. **Завдання дисципліни:** - Визначати цілі і завдання навчального та тренувального процесів, оцінювати фізичний і функціональний стан індивіда, його придатність до занять тим чи іншим видом фізкультурно-спортивної діяльності. Підбирати адекватні поставленим завданням засоби і методи тренування. Оцінювати ефективність використовуваних засобів і методів у навчальному та тренувальному процесі. За допомогою систем тестів здійснювати поточний і етапний контроль за станом загальної і спеціальної працездатності, займатися і вносити корективи в тренувальний процес; Навчати та корегувати руховим діям;

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має: досконало володіти професійною термінологією та основними поняттями з обраних видів спорту. Використовувати у своїй діяльності професійну лексику. Використовувати у професійній діяльності актуальні прийоми навчання і виховання, різноманітні форми занять

з урахуванням вікових, морфофункціональних і психологічних особливостей тих, хто займаються, рівня їх фізичної і спортивної підготовленості. Підбирати засоби і методи, адекватні поставленим завданням. Використовувати технічні засоби та інвентар для підвищення ефективності фізкультурно-спортивних занять;

Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин		
	Денна форма		
	лекції	практичні заняття	СРС
(одноборства)	П'ятий семестр		
Тема 1. Історія розвитку виникнення спортивної боротьби.	2	2	6
Тема 2. Теоретичні основи навчання і тренування у вільній та греко-римській боротьбі.	3	3	4
Тема 3. Методичні основи навчання і тренування у вільній та греко-римській боротьбі.	3	3	4
Тема 4. Вивчення і удосконалення техніки і тактики у вільній та греко-римській боротьбі.	3	3	4
Тема 5. Організація і проведення занять з вільної та грекоримської боротьби.	3	3	4
Тема 6. Організація і проведення змагань з вільної та греко римської боротьби	3	3	4
<i>Разом за 5 семестр:</i>	17	17	26
(легка атлетика)	Шостий семестр		
Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання.	2	2	6
Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби. Біг на короткі дистанції (спринт)	3	3	10
Тема 3 – Організація і проведення занять з легкої атлетики.	2	2	6
Тема 4 – Методика навчання та техніка бар'єрного бігу. Естафетний біг.	3	3	8
Тема 5 – Методика навчання техніки стрибка в довжину способом “прогнувшись”, «ножиці». Техніка та методика навчання метання списа.	2	2	6
Тема 6 – Основні методи та засоби тренування в легкій атлетиці	2	2	6
Тема 7 – Вплив занять легкою атлетикою на системи організму.	2	2	6
Тема 8 – Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики.	2	2	6
<i>Разом за 6 семестр:</i>	18	18	54
(кульова стрільба)	Сьомий семестр		
Тема 1. Становлення теорії стрілецького спорту	2	2	6
Тема 2. Спортивні вправи і техніко-тактичні дії стрільців-спортсменів	2	2	8
Тема 3. Особливості техніко-тактичної підготовки стрільців	2	2	8
Тема 4. Специфіка виконання стрілецько-спортивних вправ	3	3	6
Тема 5. Початкова технічна підготовка стрільців	2	2	8
Тема 6. Характеристика циклу пострілу у гвинтівочних і пістолетних вправах	2	2	8
Тема 7. Якість стрілецької зброї, патронів, інвентаря	2	2	6
Тема 8. Вимоги до стрілецько-спортивних споруд і обладнання	2	2	6
<i>Разом за 7 семестр</i>	17	17	56
(шахи)	Восьмий семестр		
Тема 1. Історія появи та розвитку гри у шахи та шашки.	2	2	2
Тема 2. Правила гри у шахи.	2	2	2
Тема 3. Навчальні вправи на шахівниці.	2	2	2
Тема 4. Азбука гри у російські шашки.	2	2	2
Тема 5. Комбінації у російських шашках.	2	2	2
Тема 6. Тактичні прийоми у грі у російських шашках	1	1	8
Тема 7. Правила гри у міжнародні шашки.	1	1	8
Тема 8. Організація і проведення змагань у шахи та шашки.	1	1	8

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст лекційного курсу

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
	<i>П'ятий семестр (одноборства)</i>	
1.	Тема 1. Історія розвитку виникнення спортивної боротьби. Історичний шлях розвитку спортивної боротьби. Аналіз видів спортивної боротьби Література: [3, 4, 6, 8]	2
2.	Тема 2. Теоретичні основи навчання і тренування у вільній та греко-римській боротьбі. 1.Гігієна, режим, загартування, харчування, зниження ваги борця 2.Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях боротьбою 3.Психологічна підготовка борця. 4.Фізична підготовка борця. Література: [3, 5, 7]	3
3.	Тема 3. Методичні основи навчання і тренування у вільній та греко-римській боротьбі. 1.Основи і особливості техніки сучасної боротьби. 2.Основи методики навчання і тренування. 3.Аналіз змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів. 3.1. Зміна правил змагань, як основний чинник зміни напряму навчально-тренувального процесу. 3.2. Тактика боротьби, види тактики. 3.3. Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності Література: [2, 3, 14]	3
4.	Тема 4. Вивчення і удосконалення техніки і тактики у вільній та греко-римській боротьбі. 1.Загальнорозвиваючі вправи з різних видів спорту. 2.Вивчення і удосконалення техніки і тактики боротьби 3.Основні положення в боротьбі ,захвати, технічні дії в партері 4.Технічні дії в стойці, комбінації Література: [3, 7, 8, 9, 11, 12 д.л]	3
5.	Тема 5. Організація і проведення занять з вільної та греко-римської боротьби. 1.Планування навчальної роботи з вільної боротьби в секціях, спортивних клубах 2.Розвиток рухових якостей борців. Самоконтроль. 3.Суддівство змагань. Робота суддівської колегії. Суддівські бригади та їх функції. Література: [3, 7, 8, 9 д.л]	3
6.	Тема 6. Організація і проведення змагань з вільної та греко римської боротьби 1.Права та обов'язки учасників змагань. Представники та тренери команд. 2.Оформлення навчальної документації 3.Підготовка спортивних споруді обладнання до занять. Література: [4, 7, 10, 11]	3
<i>Разом за 5 семестр</i>		<i>17</i>
<i>Шостий семестр (легка атлетика)</i>		
1.	Тема 1 – Легка атлетика в системі фізичного виховання. Історія виникнення та розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Форма та принципи побудови занять. Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор. Література: [1, 5], [3, 15, 16]	2
2.	Тема 2 – Основи техніки спортивної ходьби . Історична довідка розвитку ходьби та бігу. Циклічність рухів. Подвійний крок в ходьбі та його основні моменти. Подвійний крок в бігу та його основні моменти. Методика навчання в ходьбі та бігу. Література: [37, 5], [1,2, 15, 16, 34] Характеристика техніки бігу на короткі дистанції. Низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Організація та методика навчання в спринті. Історична довідка розвитку бігу на короткі дистанції. Правила змагань. Література: [37, 5,	3

	15], [16, 31, 33, 34]	
3.	Тема 3 – Організація і проведення змагань з легкої атлетики. Види змагань. Положення про змагання. Заявка, карточка учасника, командний лист, регламент змагання. робота головної суддівської колегії і суддів з видів. Види заліку. Література: [7, 21]	2
4.	Тема 4 – Бар’єрний біг. Структура рухів, техніка бігу з бар’єрами. Критерії оцінки техніки рухів. Методика навчання техніки. Правила та організація змагань з бар’єрного бігу. Література: [4, 5, 38], [10, 15, 16, 33-36] Історія виникнення та розвитку виду. Класифікація видів естафетного бігу. Особливості техніки бігу. Техніка передачі естафетної палички.	3
5.	Тема 5 – Методика навчання техніки стрибка в довжину способом “прогнувшись”, «ножиці». Історія розвитку стрибків. Особливості техніки стрибків. Фазова структура стрибка. Розбіг і підготовка до відштовхування. Фаза відштовхування. Фаза польоту. Приземлення. Методика навчання	2
6.	Тема 6 – Основи тренування в легкій атлетиці. Принципи тренування. Періодизація спортивного тренування. Форми та побудови тренувальних занять. Періодизація тренування. Методика тренування в бігу на середні дистанції. Література: [15, 16], [5, 18, 23, 31, 32]	2
7.	Тема 7 – Вплив занять легкою атлетикою на системи організму людини. Вплив на: опорно-рухову, серцево-судинну, нервову системи, обміну речовин, гормональну, терморегуляції, дихальну системи.	2
8.	Тема 8 –Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики. Принципи проведення практичних занять. Форми практичних занять. Методика практичних занять в легкій атлетиці.	2
	Разом за 6 семестр	18
Сьомий семестр (Кульова стрільба)		
1.	Становлення теорії стрілецького спорту	2
2.	Спортивні вправи і техніко-тактичні дії стрільців-спортсменів	2
3.	Особливості техніко-тактичної підготовки стрільців	2
4.	Специфіка виконання стрілецько-спортивних вправ	3
5.	Початкова технічна підготовка стрільців	2
6.	Характеристика циклу пострілу у гвинтівочних і пістолетних вправах	2
7.	Якість стрілецької зброї, патронів, інвентаря	2
8.	Вимоги до стрілецько-спортивних споруд і обладнання	2
	Разом за 7 семестр	17
Восьмий семестр (шахи)		
1.	Тема 1. Історія появи та розвитку гри у шахи та шашки.Зміст і засоби гімнастики. Виникнення шахів. Поширення шахів у Європі. Виникнення сучасних шахів. Перетворення шахів у міжнародний вид спорту. Сучасний стан та перспективи розвитку шахів у світі. [5].	2
2.	Тема 2. Правила гри у шахи. Шахові фігури. Правила пересування фігур. Рокіровка. Шах. Пат. Мат. Нічия. Література [1].	2
3.	Тема 3. Навчальні вправи на шахівниці. Таємна стежинка. Шахові лабіринти. Замок під охороною. Література [1].	2
4.	Тема 4. Азбука гри у російські шашки. Історія появи шашок. [3, С. 10-33]. Дошка і шашки, умовні позначення [2, С. 7-20]. Аксиоми гри у шашки. [3, С. 34-49].	2
5.	Тема 5. Комбінації у російських шашках. Теорії комбінації. Класифікація комбінацій. Опозиція. Розмін і темп. Гра на заключення. Самообмеження. Оригінальні ідеї і механізми комбінацій. Література [4]	2
6.	Тема 6. Тактичні прийоми у грі у російських шашках. Пастки на початку партії, Позиційні прийоми шашкової боротьби. Початки партій. Гра у закінченнях партій. Література [2]	1
7.	Тема 7. Правила гри у міжнародні шашки. Виникнення міжнародних шашок. Велика дошка та нові правила. Типові удари. Дебюти та комбінації у міжнародних шашках.	1

	Література [2, С. 157-173]	
8.	Тема 8. Організація і проведення змагань у шахи та шашки. Складання положення про проведення змагань. Правила нарахування очок. Тривалість турніру. Системи визначення переможців. Колові змагання. Швейцарська система. Література [2, С. 174-175]	1
		Разом за 8 семестр
		13

**Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання
5 - 8 семестр**

№	Тема практичного заняття	Кількість Годин
	<i>П'ятий семестр (однборства)</i>	
1.	1. Вступ до профілю підготовки. Історичні аспекти виникнення вільної та греко-римської боротьби. 2. Техніка безпеки на заняттях спортивної боротьби. Інструкція з охорони праці та техніки безпеки під час занять з боротьби. Вимоги безпеки перед початком занять з боротьби. Вимоги безпеки після закінчення заняття. Література: [3, 4, 6, 8]	2
2.	1. Гігієна, режим, загартування, харчування, зниження ваги борців 2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях боротьбою. 3. Фізична підготовка борця 4. Психологічна підготовка борця. Література: [3, 5, 7]	3
3.	1. Основи і особливості техніки сучасної боротьби. 2. Основи методики навчання і тренування. 3. Аналіз змагальної діяльності кращих борців світу та основних конкурентів 4. Тактика боротьби, види тактики. 5. Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності .Література: [2, 3, 14]	3
4.	1. Загальнорозвиваючі вправи з різних видів спорту 2. Вивчення і удосконалення техніки і тактики боротьби 3. Основні положення в боротьбі захвати, технічні дії в партері 4. Технічні дії в стойці , комбінації Література: [3, 7, 8, 9, 11, 12 д.л]	3
5.	1. Планування навчальної роботи з вільної боротьби в секціях Методика складання календаря змагань та НТЗ на рік. Методика розроблення положення про змагання. 2. Розвиток рухових якостей борців. Самоконтроль. 3. Суддівство змагань. Робота суддівської колегії. Суддівські бригади та їх функції. Особливості суддівства в складі суддівської бригади та на інших суддівських посадах. Робота секретаря змагань та його документація. Література: [3, 7, 8, 9 д.л]	3
6.	1. Права та обов'язки учасників змагань. Представники та тренери команд. 2. Оформлення навчальної документації. 3. Підготовка спортивних споруді обладнання до занять. Література: [4, 7, 10, 11]	3
		Разом за 5 семестр
		17
	Шостий семестр (Легка атлетика)	
1	Ознайомити з правилами та організацією змагань зі спортивної ходьби. Ознайомити із технікою спортивної ходьби. Розвиток витривалості. Вивчення основних елементів техніки спортивної ходьби: – вивчити спеціальні вправи; – спортивна ходьба з акцентом постановки ноги на п'ятку. Удосконалення рухів тазу під час ходьби. Удосконалення витривалості.	2

2	<p>Оволодіння рухами рук і плечей під час спортивної ходьби: – спеціальні вправи для рук. Спортивна ходьба у невисокому та середньому темпі: – ходьба схресним кроком; – ходьба по осьовій лінії; – ходьба з руками за головою. Удосконалення спеціальних фізичних якостей.</p> <p>Оволодіння рухами рук і плечей під час ходьби. Удосконалення техніки ходьби в цілому: – спортивна ходьба з різною швидкістю; – спортивна ходьба по повороту. Проходження тренувальної дистанції спортивною ходьбою.</p> <p>Вдосконалення техніки ходьби на спусках та підйомах. Удосконалення окремих елементів техніки. Проходження змагальної дистанції.</p>	3
3	<p>Удосконалення швидкості.</p> <p>Вдосконалення техніки бігу з низького старту на прямій та повороті. Правила змагань: – робота суддів хронометристів; – робота суддів на фініші. Сприяти розвитку швидкості. Удосконалення техніки старту та стартового розгону. Спеціальні розвиваючі вправи. Пробігання контрольної дистанції. Прийом практичних випробувань. Удосконалення низького старту і стартового розгону. Сприяти розвитку якостей.</p>	2
4	<p>Створити уяву про техніку бар'єрного бігу: – спеціальні вправи бар'єриста на місці та в русі.</p> <p>Навчити техніки переходу через бар'єр: – атака бар'єра, який стоїть біля стінки; – перенесення поштовхової ноги; – перенесення поштовхової ноги, пересуваючись кроком з боку бар'єра. Сприяти розвитку фізичним якостям.</p> <p>Навчити техніки долання бар'єра збоку в ходьбі, підтюпцем та в бігу. Навчити техніки долання бар'єра через середину в ходьбі та бігу. Сприяти розвитку гнучкості.</p> <p>Навчити техніки бігу між бар'єрами. Продовжити навчати техніки долання бар'єрів та бігу між бар'єрами в п'ять кроків і біг в три кроки при зближеній (5-6 м) розстановці бар'єрів. Ознайомлення з правилами.</p>	3
5	<p>Створити уяву про техніку стрибка у висоту способом «переступання».</p> <p>Демонстрація техніки стрибків різними способами. Аналіз техніки стрибка та його елементів. Ознайомлення з правилами змагань через вертикальні перешкоди.</p> <p>Навчити техніці відштовхування. Визначити довжину розбігу. Навчити техніці переходу через планку. Стрибки через гумову стрічку.</p> <p>Навчити стрибку у висоту способом «переступання» в цілому. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>Удосконалення техніки стрибка в цілому. Стрибки з 5-7 кроків розбігу під різними кутами розбігу. Сприяти розвитку фізичних якостей.</p>	2
6	<p>Основи тренування в легкій атлетиці. Принципи тренування. Періодизація спортивного тренування. Форми та побудови тренувальних занять. Періодизація тренування. Вивчення структури занять з вивчення та вдосконалення окремих видів легкої атлетики.</p>	2
7	<p>Вплив занять легкою атлетикою на системи організму людини. Вплив на: опорно-рухову, серцево-судинну, нервову системи, обміну речовин, гормональну, терморегуляції, дихальну системи.</p>	2
8	<p>Організація і проведення практичних занять з легкої атлетики. Принципи проведення практичних занять. Форми практичних занять. Методика практичних занять в легкій атлетиці. Вивчення структури занять з вивчення та вдосконалення окремих видів легкої атлетики.</p>	2
Разом за 6 семестр		18
Сьомий семестр (Кульова стрільба)		
1.	Тема 1. Становлення теорії стрілецького спорту	2
2.	Тема 2. Спортивні вправи і техніко-тактичні дії стрільців-спортсменів	2
3.	Тема 3. Особливості техніко-тактичної підготовки стрільців	2

4.	Тема 4. Специфіка виконання стрілецько-спортивних вправ	3
5.	Тема 5. Початкова технічна підготовка стрільців	2
6.	Тема 6. Характеристика циклу пострілу у гвинтівочних і пістолетних вправах	2
7.	Тема 7. Якість стрілецької зброї, патронів, інвентаря	2
8.	Тема 8. Вимоги до стрілецько-спортивних споруд і обладнання	2
Разом за 7 семестр		17
Восьмий семестр (шахи)		
1.	Тема 1. Історія появи та розвитку гри у шахи та шашки. Зміст і засоби гімнастики. Виникнення шахів. Поширення шахів у Європі. Виникнення сучасних шахів. Перетворення шахів у міжнародний вид спорту. Сучасний стан та перспективи розвитку шахів у світі. [5].	2
2.	Тема 2. Правила гри у шахи. Шахові фігури. Правила пересування фігур. Рокіровка. Шах. Пат. Мат. Нічия. Література	2
3.	Тема 3. Навчальні вправи на шахівниці. Таємна стежинка. Шахові лабіринти. Замок під охороною. Література [1].	2
4.	Тема 4. Азбука гри у російські шашки. Історія появи шашок. [3, С. 10-33]. Дошка і шашки, умовні позначення [2, С. 7-20]. Аксиоми гри у шашки. [3, С. 34-49].	2
5.	Тема 5. Комбінації у російських шашках. Теорії комбінації. Класифікація комбінацій. Опозиція. Розмін і темп. Гра на закінчення. Самообмеження. Оригінальні ідеї і механізми комбінацій. Література [4]	2
6.	Тема 6. Тактичні прийоми у гри у російських шашках. Пастки на початку партії, Позиційні прийоми шашкової боротьби. Початки партій. Гра у закінченнях партій. Література [2]	1
7.	Тема 7. Правила гри у міжнародні шашки. Виникнення міжнародних шашок. Велика дошка та нові правила. Типові удари. Дебюти та комбінації у міжнародних шашках. Література [2, С. 157-173]	1
8.	Тема 8. Організація і проведення змагань у шахи та шашки. Складання положення про проведення змагань. Правила нарахування очок. Тривалість турніру. Системи визначення переможців. Колові змагання. Швейцарська система. Література [2, С. 174-175]	1
Разом за 8 семестр		13

**Зміст самостійної роботи для студентів денної форми навчання
5 - 8 семестр**

Номер теми	Вид самостійної роботи	Кількість годин
П'ятий семестр (одноборства)		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 1, підготовка до виконання практичної роботи № 1 . Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) . Література: [4, 5, 6]	6
2.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 2, підготовка до виконання практичної	4

	роботи № 2. Вивчити біомеханічну складову виконання техніки змагальних вправ у вільні та греко-римські боротьбі. Ознайомитися з психомоторною складовою змагальних рухів. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Література: [3]	
3.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 3, підготовка до виконання практичної роботи № 3 Знайти і проаналізувати інші види спеціально-підготовчих вправ, які можна було б віднести до даної групи. Знайти і ознайомитися із інформацією про різні версії загально-підготовчих вправ та, відповідно, методики підготовки і підведення спортсменів до змагальних вправ. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Література: [2, 3]	4
4.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 4, підготовка до виконання практичної роботи № 4 Більш ширше проаналізувати змагальну діяльність в інших видах боротьби (самбо, дзюдо, кудо). Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання). Література: [3]	4
5.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 5, підготовка до виконання практичної роботи № 5 Закріпити знання з поданого лекційного матеріалу. Більш детально розібратися особливостях прав та обов'язків спортсменів та представників команд. Дослідити етап створення заявок на змагання. Дослідити закон регулюючий нормативні складові присвоєння спортивних звань. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Література: [1, 2, 3]	4
6.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 6, підготовка до виконання практичної роботи № 6 Дослідити науково методичну літературу і інформаційний простір інтернету на наявність «авторських» методик та підходів до навчання техніці змагальних та спеціально-допоміжних вправ. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Література: [1, 3]	4
Разом за 5 семестр		26
Шостий семестр (легка атлетика)		
1.	Опрацювати лекційний матеріал. Вивчити розділ “Класифікація видів легкої атлетики” [15, 16, 34, 37].	6
2.	Опрацювати лекційний матеріал. Законспектувати методику навчання бігу на середні та довгі дистанції. Скласти комплекс спеціально-підготовчих вправ. Описати помилки, які допускаються під час бігу. Правила змагань (обов'язки стартової бригади) [5, 15, 16, 34, 37].	10
3.	Законспектувати методику навчання бігу на короткі дистанції. Скласти комплекс вправ для вивчення техніки бігу з низького старту. Описати помилки і шляхи їх усунення. Правила змагань (обов'язки бригади суддів на фініші) [5, 7, 15, 17, 34, 37].	6
4.	Опрацювати лекційний матеріал. Описати послідовність вивчення техніки бар'єрного бігу. Скласти комплекс спеціальних вправ. Вивчити правила з бар'єрного бігу [5, 16, 35, 36, 38].	8
5.	Законспектувати методику навчання стрибків у висоту способом “переступання”.	6

	Правила змагань зі стрибків у висоту. Описати основні помилки та шляхи їх усунення [5, 15, 27, 33, 37].	
6.	Опрацювати лекційний матеріал. Описати принципи тренування. Описати основні методи і засоби тренування. Описати розвиток одного з основних якостей легкоатлета (швидкості, витривалості, сили, гнучкості) [].	6
7.	Організація та практичне суддівство змагань з легкої атлетики. [5, 15, 16, 34].	6
8.	Підбір спеціально-підготовчих вправ для визначеної теми уроку. Комплекси загально-розвиваючих вправ для окремих видів легкої атлетики. Написання плану-конспекту практичного заняття. Підготовка та проведення практичного заняття за визначеною темою.	6
	Разом за 6 семестр	54
Сьомий семестр (кульова стрільба)		
1.	Тема 1. Становлення теорії стрілецького спорту	6
2.	Тема 2. Спортивні вправи і техніко-тактичні дії стрільців-спортсменів	8
3.	Тема 3. Особливості техніко-тактичної підготовки стрільців	8
4.	Тема 4. Специфіка виконання стрілецько-спортивних вправ	6
5.	Тема 5. Початкова технічна підготовка стрільців	8
6.	Тема 6. Характеристика циклу пострілу у гвинтівочних і пістолетних вправах	8
7.	Тема 7. Якість стрілецької зброї, патронів, інвентаря	6
8.	Тема 8. Вимоги до стрілецько-спортивних споруд і обладнання	6
	Разом за 7 семестр	56
Восьмий семестр (шахи)		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 1, підготовка до виконання практичної роботи № 1 Виникнення шахів. Поширення шахів у Європі. Виникнення сучасних шахів. Перетворення шахів у міжнародний вид спорту. Сучасний стан та перспективи розвитку шахів у світі. [5].	2
2.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 2, підготовка до виконання практичної роботи № 2. Шахові фігури. Правила пересування фігур. Рокіровка. Шах. Пат. Мат. Нічия. Література [1].	2
3.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 3, підготовка до виконання практичної роботи № 3 Навчальні вправи на шахівниці. Таємна стежинка. Шахові лабіринти. Замок під охороною. Література [1].	2
4.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 4, підготовка до виконання практичної роботи № 4 Азбука гри у російські шашки. Історія появи шашок. [3, С. 10-33]. Дошка і шашки, умовні позначення [2, С. 7-20]. Аксіоми гри у шашки. [3, С. 34-49].	2
5.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 5, підготовка до виконання практичної роботи № 5 Комбінації у російських шашках. Теорії комбінації. Класифікація комбінацій. Опозиція. Розмін і темп. Гра на заключення. Самообмеження. Оригінальні ідеї і механізми комбінацій. Література [4]	2
6.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 6, підготовка до виконання практичної	8

	роботи № 6 Тактичні прийоми у грі у російських шашках. Пастки на початку партії, Позиційні прийоми шашкової боротьби. Початки партій. Гра у закінченнях партій. Література [2]	
7.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 7, підготовка до виконання практичної роботи № 7 Правила гри у міжнародні шашки. Виникнення міжнародних шашок. Велика дошка та нові правила. Типові удари. Дебюти та комбінації у міжнародних шашках. Література [2, С. 157-173]	8
8.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 8, підготовка до виконання практичної роботи № 8 Організація і проведення змагань у шахи та шашки. Складання положення про проведення змагань. Правила нарахування очок. Тривалість турніру. Системи визначення переможців. Колові змагання. Швейцарська система. Література [2, С. 174-175]	8
	<i>Разом за 8 семестр</i>	34

4.ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: словесні (лекції з використанням проблемного навчання, розповідь, бесіда, пояснення); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів, відеоматеріалів) практичні заняття (з використанням методів вправи, тренувальні, творчі, змагальні); самостійна робота (з літературними джерелами, використання систем MOODLE).

Необхідні інструменти, обладнання, програмне забезпечення:

спортивні майданчики(спеціалізований зал з одноборств); спеціалізований спортивний інвентар; тренажери;

5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі форми оцінювання:

- усне опитування перед допуском до практичного заняття;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми;
- презентація індивідуальних завдань;
- виконання домашніх завдань тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу дисципліни. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу і не здав підсумковий контрольний захід (іспит), вважається невстигаючим.

6. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У СЕМЕСТРІ.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи

контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Теорія і методика

обраного виду спорту». Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Система поточного та підсумкового контролю

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема: засвоєння теоретичного матеріалу відповідних тем перевіряється поточним і підсумковим контролем; якість виконання, набуття теоретичних знань і практичних умінь та навичок перевіряється виконанням письмових атестацій і контрольних робіт та індивідуальних завдань згідно робочого плану.

У **п'ятому** семестрі оцінювання складається з проходження тестів (ТК – тестовий контроль). Кількість тестових завдань у тесті може бути різною. Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою.

На тестування відводиться 25 хвилин. Студент може пройти тестування в модульному середовищі для навчання MOODLE.

Тестовий контроль №1 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 1-3.

Тестовий контроль №2 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 4-6.

Тестовий контроль №3 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 7-9.

Тестовий контроль №4 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 10-12.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС встановлюється в автоматизованому режимі після внесення викладачем усіх оцінок до електронного журналу.

У **шостому** семестрі оцінювання складається з обов'язкових п'яти оцінок на практичних заняттях, двох поточних контролів (ПК) та контрольної роботи (іспиту).

Поточний контроль №1 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 1-3.

Поточний контроль №2 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 4-6.

Контрольна робота передбачає письмові відповіді стосовно тем № 1-6.

У **сьомому** семестрі оцінювання здійснюватиметься по результатам проходження двох поточних контролів. Паралельно в цьому семестрі буде написання і захист курсових робіт (тематика робіт буде надаватися безпосередньо перед початком навчального семестру).

У **восьмому** семестрі оцінювання здійснюватиметься за результатами оцінок в практичних заняттях, проходження трьох поточних контролів і іспиту.

Оцінювання результатів навчання студентів денної форми за ваговими коефіцієнтами

Аудиторна робота	Контрольні заходи	Самостійна, індивідуальна робота		Семестровий контроль, іспит
П'ятий семестр (одноробства)				
Тестовий контроль				За рейтингом
ТК1	ТК2	ТК3	ТК4	
0,2	0,2	0,3	0,3	
Шостий семестр (легка атлетика)				

Аудиторна робота					Контрольні заходи		Семестровий контроль, іспит	
Практичні					ПК-1, ПК-2		КР	
1	2	3	4	5				
0,5					0,2		0,3	
<i>Сьомий семестр (кульова стрільба)</i>								
Аудиторна робота		Контрольні заходи			Самостійна, індивідуальна робота		Семестровий контроль, іспит	
Тестовий контроль					Курсова робота		За рейтингом	
ТК1		ТК2						
0,5		0,5			1		0	
<i>Восьмий семестр (шахи)</i>								
Аудиторна робота		Контрольні заходи			Самостійна, індивідуальна робота		Семестровий контроль, іспит	
Практичні		Поточний контроль ПК1, ПК2, ПК3					1	
2	4	6	8	10				
0,3		0,3			0		0,4	
Аудиторна робота					Контрольні заходи	Самостійна, індивідуальна робота	Семестровий контроль, іспит	
Практичні					Поточний контроль ПК1, ПК2, ПК3	Курсова робота	1	
2	4	6	8	10				
0,3					0,3	0	0,4	

Перелік питань для підсумкового контролю, (однборства)

1. Історія розвитку спортивних видів боротьби.
2. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання учнівської молоді.
3. Використання елементів боротьби при проведенні уроків фізичної культури в старших класах загальноосвітніх шкіл.
4. Методика використання рухливих ігор при вивченні технічних елементів у групах

з вільної боротьби в ДЮСШ.

5. Критерії відбору дітей в групи початкової (базової) підготовки з вільної боротьби в ДЮСШ.
6. Організація відбору юних борців у ДЮСШ.
7. Особливості і методики планування навчально-тренувальних занять з боротьби в ДЮСШ.
8. Особливості методичних прийомів при вивченні технічних елементів з боротьби у групах початкової підготовки в ДЮСШ.
9. Особливості розвитку фізичних якостей з вільної боротьби у групах початкової підготовки.
10. Методика розвитку сили у групах початкової (базової) підготовки з боротьби.
11. Методика розвитку витривалості у групах початкової (базової) підготовки з боротьби.
12. Методика розвитку гнучкості у групах початкової (базової) підготовки з боротьби.
13. Методика розвитку швидкості (або спритності) у групах початкової (базової) підготовки з боротьби.
14. Методика розвитку швидко-силових якостей у групах спеціалізованої підготовки з боротьби.
15. Методика використання акробатичних вправ у групах базової підготовки з боротьби.
16. Методика використання допоміжного обладнання при вивченні технічних елементів у групах базової підготовки з боротьби.
17. Методики навчання кидків у групах спеціалізованої підготовки з боротьби.
18. Методики навчання переворотів у групах спеціалізованої підготовки з боротьби.
19. Травматизм і його попередження під час навчально-тренувальних занять з боротьби у ДЮСШ.
20. Технічна підготовленість борців різної спортивної кваліфікації.
21. Тактико-технічна підготовка у спортивній боротьбі.
22. Тактика проведення технічних дій у спортивній боротьбі.
23. Психологічна підготовка у спортивній боротьбі.
24. Методика організації та проведення змагань різного рівня з боротьби.
25. Планування навчально-тренувальної роботи з боротьби.
26. Засоби і методи навчання в спортивній боротьбі.
27. Особливості занять боротьбою з дітьми шкільного віку.
28. Організація і планування процесу навчання в спортивній боротьбі.

29. Розвиток фізичних якостей в спортивній боротьбі.
30. Форми організації занять з спортивної боротьби.
31. Організація і методика проведення змагань з боротьби.
32. Мета і завдання спортивної підготовки у спортивній боротьбі.
33. Техніка та методика навчання спортивних видів боротьби (обрати певний вид).
34. Реалізація основних принципів навчання у навчально-тренувальному процесі з єдиноборств (обрати певний вид).
35. Еволюція методики навчання в спортивній боротьбі.
36. Багаторічна підготовка борців вільного стилю.
37. Значення і місце спортивної боротьби в Олімпійському русі.
38. Спортивна боротьба та її вплив на жіночий організм.

Перелік питань для підсумкового контролю, (легка атлетика)

1. Легка атлетика в системі фізичного виховання.
2. Історія розвитку легкої атлетики.
3. Фізична підготовка легкоатлета.
4. Розвиток основних фізичних якостей:
 - бігунів на короткі дистанції;
 - бігунів на середні дистанції;
 - стрибунів;
 - метальників;
 - багатоборців.
5. Методика тренування:
 - бігунів на короткі дистанції;
 - бігунів на середні дистанції;
 - бігунів на довгі дистанції;
 - стрибунів;
 - метальників;
 - багатоборців.
6. Спеціально-підготовчі вправи легкоатлетів.
7. Періодизація спортивної підготовки.
8. Організація змагань в легкій атлетиці.
9. Легка атлетика в школі.
10. Управління тренувальним процесом юних бігунів.

Контрольні питання(Кульова стрільба)

1. Загальна характеристика виду стрілецького спорту;
2. Техніка виконання влучного пострілу;
3. Методика навчання стрілецько-спортивним вправам;
4. Теорія й методика стрілецько-спортивного тренування;
5. Перспективи розвитку стрілецького спорту;

6. Специфіка виду стрілецького спорту;
7. Стрілецько-спортивні споруди й обладнання;
8. Спортивна зброя, патрони, інвентар;
9. Характеристика техніко-тактичних дій стрільців;
10. Моделі виконання влучного пострілу;
11. Специфіка виконання стрілецько-спортивних вправ;
12. Основи підготовки в спортивних школах;
13. Методи визначення результатів стрільби;
14. Методика навчання виду стрільби;
15. Зміст тренувальних занять зі стрільби кульової;
16. Методика проведення занять з кульової стрільби;
17. Визначення перспективи розвитку спортивних видів стрільби.

Контрольні питання(шахи)

1. Вкажіть основні історичні віхи розвитку і становлення шахової гри.
2. Які Ви знаєте фігури у шахах? Вкажіть правила пересування фігур.
3. Які Ви знаєте навчальні вправи у шахах? Охарактеризуйте одну із них.
4. Розкрийте основні правила гри у російській шашки.
5. Яке значення комбінації відіграють у шашках? Назвіть відомі види класифікацій комбінацій у російських шашках.
6. Які Ви знаєте тактичні прийоми у російських шашках.
7. Чим відрізняються правила гри у російських і міжнародних шашках.
8. Розкрийте особливості організації і проведення змагань у шахи та шашки.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

3. Рекомендована література

3.1. Базова

Алиханов И.И. Биомеханические основы техники спортивной борьбы // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 12. – С. 8-10.

Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.

Бекетов В.А. На ковре — юные борцы. – К.: Здоровья, 1990. – 160 с.

Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.

Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та

- спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. – Київ: АСБУ, 2011. – 95 с.
- Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.
- Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
- Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
- Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
- Езан В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Материалы международной электронной научной конференции. – Х.: ХГАДИ, 2005. – С. 124-127.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
- Земцова І.І. Спортивна фізіологія. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 208 с.
- 1.Иванов А.В. Проведение учебных тренировок студенток, занимающихся дзюдо: Метод. реком. – СПб: Образование, 1995. – 24 с.
- 2.Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.
- 3.Латышев С. Борьба в партере. Научно-методические основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: Метод. рекомендации – Донецк: ДГУЭТ им. М. Туган-Барановского, 2003. – 60 с.
- 4.Малинский И.И. Индивидуализация функциональной подготовленности борцов: Метод. рекомендации. – К.: Науковий світ, 2001. – 49 с.
- 5.Малинский И.И. Функциональная подготовленность борцов: Метод. рекомендации. – К.: Науковий світ, 2001. – 43 с.
- 6.Международные правила борьбы греко-римской, вольной, женской и пляжной / Пер. Л. Куракина; ред. Н. Журули. – Лозанна, 2005. – 80 с.
- 7.Миндиашвили Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.-ПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – 35 с.
- 8.Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба. История, события, люди. Монография. – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.
- 9.Нелюбин В.В., Карелин А.А. Этапные изменения правил соревнований и их влияние на различные методические аспекты подготовки борцов // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. – Вып. 11. – С. Пб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – С. 142-146.
- 10.Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
- 11.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 12.Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
- 13.Приймаков А.А., Коленков А.В., Данько Т.Г., Осипенко А.А. Текущий и оперативный контроль функциональной подготовленности борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Материалы международной электронной научной конференции. – Х.: ХГАДИ, 2005. – С. 274-278.
- 14.Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А., Шмонин Б.В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

15. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
16. Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ // Спортивна наука України: Електронне наукове фахове видання. – 2007. – № 3 (12). – С. 10-13.
17. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
18. Тараканов Б.И. Перспективы совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях физической культуры: материалы Всерос. науч. конф. – М., 2004. – С. 79-84.
19. Тараканов Б.И. Приоритетные научные направления совершенствования системы подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9. – С. 93-96.
20. Тараканов Б.И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 12-15.
21. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
22. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 1: Пропедевтика: Учебное пособие: В 4 кн. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.
23. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 2: Кинезиология и психология: Учебное пособие: В 4 кн. – М.: Советский спорт, 1998. – 279 с.
24. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: Учебное пособие: В 4 кн. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.
25. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 4: Планирование и контроль: Учебное пособие: В 4 кн. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.
26. Угольникова О.А. Содержание физической и функциональной подготовки женщин борцов вольного стиля в годичном тренировочном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 23 с.
27. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 432 с.
28. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие. – К.: Европейский университет, 2003. – 216 с.
29. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 44 с.
30. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.
- Янкаускас Й.М., Логвинов Э.М. Моторика растущего женского организма. – Вильнюс: Мокслас, 1984. – 152 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

Додаткова

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. Белоглазов С.А., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., Аюпова Д.Х. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в современной вольной борьбе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 3-9.
4. 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.
5. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Науковий світ, 2001. – 201 с.
6. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М.: АСТ; Астрель, 2003. – 259 с.
7. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
9. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
10. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
11. Дымов Я.М. От боли голос хрипнет. – К.: Логос, 2006. – 320 с.
12. Єдина спортивна класифікація України. – Київ, 2006. – С. 7-16; 28-30.
13. Иванов А.В. Подготовка дзюдоисток на основе индивидуального учета циклических изменений работоспособности: Автореф. канд. дис. СПб, 1994. – 24 с.
14. 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.
15. 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.
16. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. – СПб: Изд-во СПб университета, 1993. – 180 с.

ЛІТЕРАТУРА (легка атлетика)

1. Артюшенко О.Ф. Легкая атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Бондарчук А.П., Буханцов К.И., Возняк С.В. и др. Легкоатлетические метания. – К.: здоров'я, 1984. – 168 с.
3. Безменова Г.С. Метание малого мяча и гранаты на дальность // Физическая культура в школе, №5, 1997. – С. 41-44.
4. Буханчик Е. Круг с барьерами. – М.: ФиС, 1975. – 65 с.
5. Жилкин А.Н., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. – М.: АКДЕМІЯ, 2005.
6. Выставкин Н.И., Синицкий З.П. Специальные упражнения легкоатлетов. – Изд. 2-е, испр и дополн. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 109 с.
7. Правила змагань з легкої атлетики. – 2003.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебник для студентов вузов физической культуры и факультетов физического воспитания вузов. - К.: "Олимпийская литература", 2002. – 294 с.
9. Гринь Р.А. Легкая атлетика. – К.: Вища школа, 1985.- 167 с.
10. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия PRESS, 2006.
11. Зданевич А.А. Метание в 8-9 классах // Физическая культура в школе, №2, 1997. – С. 35-41.

12. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. - Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
13. Кошелев В.В. Обучая метаниям 9-11 классы, юноши // Физическая культура в школе, №1, 1998. – С. 20-26.
14. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 173с.
15. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. / Под общ. ред. Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
16. Легкая атлетика: Учебник для пединститутов / Под общ. Ред. Макарова А.Н. – М.: Просвещение, 1987. – 303 с.
17. Ломан В. Бег, прыжки, метания: / Пер. с нем./ – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 147с.
18. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: "Олимпийская литература", 1999. – 318 с.
19. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: ТЕРРА-спорт, 2001.
20. Тренажёры и специальные упражнения в лёгкой атлетике / Под. общ. ред. В.Г. Алабина и М.П. Кривоносова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 272 с.
21. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / Сост. В.И. Лахов. – М.: ФиС, 1989. – 336 с.
22. Бойко А.Ф. А вы любите бег? – М.: ФиС, 1986. – 124 с.
23. Платонов В.М., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: "Олимпийская литература", 1997. – 583 с.
24. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
25. Попов В. Прыжки в длину. – М.: ФиС, 1966. – 93 с.
26. Гилмор. Бег ради жизни. – М.: ФиС, 1979.
27. Стрижах А.П. и др. Легкоатлетические прыжки. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
28. Гайс И.А. Учитесь ходить быстро. – М.: ФиС, 1986. – 110 с.
29. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 112 с.
30. Уилмор Дж.У, Костидл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
32. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2 – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.
33. Накутний І.Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1986. – 114 с.
34. Учебник тренера по легкой атлетике / Под общ. ред. Л.С.Хоменкова. – М.: ФиС, 1982. – 477 с.
35. Садовский В. Барьерный бег. – М.: ФиС, 1967. – 94 с.
36. Щепников Б. Барьерный бег для женщин. – М.: ФиС, 1975. – 72 с.
37. Легка атлетика. Методичні рекомендації / Д.М. Воронін, Р.Є. Савченко. – Хм.: ХНУ, 2005. – 42 с.
38. Легка атлетика. Методичні рекомендації / Д.М. Воронін, Є.О. Павлюк, Р.Є. Савченко. – Хм.: ХНУ, 2006. – 40 с.
39. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. – М.: ФиС, 1981.
40. Усі уроки фізичної культури: 9 клас / І.В.Лущик. – Харків: Основа, 2009.

Література(шахи)

1. Гайштут О. Шахи для початківців / Олександр Гайштут. – Кам'янець-Подільський : Абетка. – 2014. – 244 с.
2. Герцензон Б.М. Шашаки – это интересно : Научно-популярная литература / Б.М. Герцензон, А.А.Напреенков. – СПб. : Лицей, 1982. – 175 с.
3. Городецкий В.Б. Книга о шашках. – 3-е изд., испр., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 320 с.
4. Злобинский А.Д. Комбинации в русских шашках. – К. : Здоров'я, 1985. – 248 с.
5. Новотельнов Н. А. Знакомьтесь: шахматы. — Л.: Лениздат, 1976. С. 256.

Література(кульова стрільба)

1. Пятков В.Т. Теорія і методика стрілецького спорту. Львів: Інтеллект-Захід, 1999. - 294 с., іл.
2. Пятков В.Т., Кукса А.П. Науково-методичне забезпечення підготовки збірної команди України з кульової стрільби до Олімпійських ігор: Методичні рекомендації. – К.: Науковий світ, 2000. – 50 с.
3. Пятков В.Т., Павлюк Є.О. Прицільна поведка зброї у стрільбі по рухомих мішенях: Методичні рекомендації. – Львів, Українські технології, 2003. – 24 с.
4. Пятков В.Т., Павлюк О. Аналіз стрілецької підготовки біатлоністів України: Молода спортивна наука України, м. Львів, 2003, с. 195-199.
5. Пятков В.Т. Основные технико-тактические характеристики спортивного выстрела // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХПІ, 2001. - № 27. С. 102 – 107.