

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ім. Івана Боберського

Кафедра атлетичних видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»

рівень освіти: магістр

Галузь знань: 01 Освіта

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація: спортивні види боротьби

факультет фізичної культури і спорту та факультет післядипломної та
заочної освіти

Робоча програма з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціалізації спортивні види боротьби спеціальності 017 Фізична культура і спорт

VII-VIII с. (денна форма навчання), IX-X с. (заочна форма навчання) Розробник: д-р пед.н., доцент Загура Ф.І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту Протокол від “__” серпня 202_ року № __

Завідувач кафедри АВС

Ф.І.Загура

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|---|--------------------------------------|-----------------------|
| | | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 6 | Галузь знань 01 освіта | Нормативна | |
| | Напрямок підготовки 017 фізична культура і спорт | | |
| Модулів – 4 | Спеціальність (професійне спрямування): 017 Фізична культура і спорт | Рік підготовки: | |
| Змістових модулів – 4 | | 5-й | 6-7-й |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання | | Семестр | |
| Загальна кількість годин – 180(104) | | 9, 10-й | 11, 12-й |
| | | Лекції | |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3 | - год. | - год. | |
| | Семінарські | | |
| | - год. | - год. | |
| | Практичні | | |
| | 104 год. | 24 год. | |
| | Самостійна робота | | |
| | 76 год. | 156 год. | |
| Індивідуальні завдання: | | | |
| Вид контролю: залік, | | | |

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання викладання дисципліни:

- надати уявлення студентам про місце і значення навчальної дисципліни "СПВ" у структурно-логічній схемі підготовки фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт»;

- ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями про застосування борцівських вправ в системі фізичного виховання, про техніку рухів у спортивних видах боротьби, про методику спостереження за технікою виконання вправ;

- позитивно впливати на розвиток творчих здібностей студентів, на їх подальшу професійну орієнтацію.

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

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

- **вміти** організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки боротьби, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці борців, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з спортивних видів боротьби з особами різного віку.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Актуальні питання розвитку спортивних видів боротьби.

Матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з спортивних видів боротьби.

Тема 2. Організація та методика науково-дослідної роботи у спортивних видах боротьби.

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

Тема 3. Особливості підготовки жінок в спортивних видах боротьби.

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

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.1. РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНУ СПОРТСМЕНІВ З СПОРТИВНИХ ВИДІВ БОРОТЬБИ НА 5 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.

Тема 4. Професійна діяльність тренера.

Структура підготовленості тренера. Педагогічна діяльність тренера у спортивних видів боротьби. Вплив тренера на особистість спортсмена. Стили керівництва тренера як умова успішної професійної діяльності.

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

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

Тема 6. Прогнозування та моделювання у спортивних видах боротьби.

Основи прогнозування в спорті. Короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спортивних видах боротьби. Оптимальні вікові межі початку занять та досягнення високих спортивних результатів у

спортивних видах боротьби. Методи прогнозування вагових показників і спортивних досягнень. Основи моделювання в спорті. Моделі змагальної діяльності у спортсменів спортивних видах боротьби. Моделі сторін підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. Морфо-функціональні моделі спортсменів у спортивних видах боротьби.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.2. УДОСКОНАЛЕННЯ РІЗНИХ РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ НА 5 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

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--------------|---|----|-----|------|--------------|--------------|----|----|-----|------|
| | денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| | | л | с | п | лаб | с.р. | | л | с | п | лаб | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Змістовий модуль 1. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Актуальні питання розвитку спортивних видів боротьби | 28 | | | 16 | - | 12 | 30 | | | 4 | - | 26 |
| Тема 2. Облік спортивного тренування у спортивних видах боротьби. | 30 | | | 18 | - | 12 | 30 | | | 4 | - | 26 |
| Змістовий модуль 2. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 3. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби | 32 | | | 18 | - | 14 | 30 | | | 4 | - | 26 |
| Змістовий модуль 3. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 4. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби | 32 | | | 18 | - | 14 | 30 | | | 4 | - | 26 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--|--|-----|---|----|----------|--|--|----|---|-----|
| Тема 5. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у спортивних видах боротьби. | 30 | | | 18 | - | 12 | 30 | | | 4 | - | 26 |
| Змістовий модуль 4. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 6. Організація та проведення змагань в спортивних видах боротьби. Суддівство. | 28 | | | 16 | - | 12 | 30 | | | 4 | - | 26 |
| Усього годин | 180(104) | | | 104 | - | 76 | 180(104) | | | 24 | - | 156 |

Самостійна робота

| № з/п | Назва теми | Кількість годин | |
|-------|--|-----------------|--------------|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | Устаткування та інвентар сучасних борцівських залів | 6 | 13 |
| 2 | Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу | 6 | 13 |
| 3 | Організація науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби | 6 | 13 |
| 4 | Інструментальні методики отримання емпіричних даних у спортивних видах боротьби | 6 | 13 |
| 5 | Особливості науково-дослідної роботи студентів. Мета і завдання. Обґрунтування тематики виконання дипломних і курсових робіт | 6 | 13 |
| 6 | Вплив занять з обтяженнями та опорно-руховий апарат та функціональний стан жінок спортсменів | 8 | 13 |
| 7 | Структура підготовленості спортсменок у спортивних видах боротьби | 6 | 13 |
| 8 | Облік тренувального щоденника спортсменів-борців | 8 | 13 |
| 9 | Професійна діяльність тренера у спортивних видах боротьби | 6 | 13 |
| 10 | Методика складання кошторису для проведення НТЗ. Складання основної документації | 6 | 13 |

| | | | |
|----|---|----|-----|
| 11 | Моделльні характеристики видів підготовленості у спортивних видах боротьби | 6 | 13 |
| 12 | Моделльні характеристики антропометричних показників кваліфікованих спортсменів | 6 | 13 |
| | Разом | 76 | 156 |

**Індивідуальні завдання
Тематика контрольних робіт
для студентів VI(VII) курсу ФПтаЗО**

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

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

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

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

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

Тема 6. Моделльні характеристики антропометричних показників кваліфікованих спортсменів.

Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:
 - підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
 - виконання практичних завдань протягом семестру;
 - самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
 - виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
 - підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
 - підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).
2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.
3. Наочні методи: показ, демонстрація мультимедіа, фільмів тощо.
4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики; методи розвитку фізичних якостей, вивчення досвіду роботи ДЮСШ та ШВСМ).

Методичне забезпечення

Теми та алгоритм виконання самостійних робіт.

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

Реферат повинен висвітлювати сучасні основні аспекти обговорюваної тематики.

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

➤ Структура реферату

1. Титульний аркуш:

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

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

6. Список використаних літературних джерел (інтернет ресурс).

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

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

Робота виконується в окремому зошиті, який здається викладачу.

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

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

Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.

2. Виконання письмових робіт.

3. Виконання практичних завдань.

4. Написання контрольних-тестових завдань.

5. Підсумковий контроль за 1-й семестр – залік.

6. Підсумковий контроль за 2-й семестр – іспит.

Розподіл балів, які отримують студенти

для заліку (0-100 балів)

1. Опитування на семінарах – 10 балів
2. Модуль 1 – 10 балів
3. Модуль 2 – 10 балів
4. Виконання практичних завдань (участь у змаганнях, спортивно-масових заходах, суддівстві, показових виступах) – 30 балів
5. Виконання самостійної роботи (реферати, конспекти, обґрунтування, публікації) – 30 балів

Примітка. Відвідування до 10 балів заохочення за відсутність пропущених занять. Відсоток відвідування (10% - 1 бал, 30 % - 3 бали, 70% - 7 балів).

Для іспиту (0-50 балів)

1. Опитування на семінарах – 5 балів
2. Модуль 1 – 5 балів
3. Модуль 2 – 5 балів
4. Виконання практичних завдань (участь у змаганнях, спортивно-масових заходах, суддівстві, показових виступах) – 15 балів
5. Виконання самостійної роботи (реферати, конспекти, обґрунтування, публікації) – 15 балів

Примітка. Відвідування до 10 балів заохочення за відсутність пропущених занять. Відсоток відвідування (10% - 1 бал, 30 % - 3 бали, 70% - 7 балів).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|--|---|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 74-81 | C | | |
| 68-74 | D | задовільно | |
| 61-67 | E | | |
| 35-60 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням | не зараховано з обов'язковим повторним |

| | | | |
|--|--|------------|-------------------------|
| | | дисципліни | вивченням дисципліни |
|--|--|------------|-------------------------|

Рекомендована література:

Основна:

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.
2. Алексєєв А.Ф., Алексєєва І.А. Навчально-методичний посібник з дзюдо для тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів. Харків: ХДАФК; 2016. 126 с.
3. Алексєєв А.Ф. Правила змагань з дзюдо. – Харків, 2013. – 56 с.
4. Алексєєв А.Ф., Юхно Ю.О., Серєда В.А., Перєта В.С., Рудєнко М.М. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. – Київ: 2024., 84 с.
5. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) [автореферат]. Київ: Нац.пед.ун-т ім.М.П.Драгоманова; 2000. 41 с.
6. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с.
7. Боротьба греко-римська. Зміни до навчальної програми для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: 2017. – 13 с.
8. Велєв Є.Н., Олєшко В.Г., Коритний В.М., Серєдюк Ф.М. Бойове самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: 2017. – 65 с.
9. Матвєєв С.Ф. та ін. Самбо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К.: Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, 2001. - 99 с.
10. Махінько М.П., Ставрїнов М.Г., Лукїна О.В., Кусовська О.С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхєквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. - Дніпро, 2019. – 57 ст.
11. Методика викладання дзюдо в закладах загальної середньої освіти: Методичний посібник./ Рудєнко М. М. та ін./ Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. 380 с.

12. Методичні рекомендації до проведення семінарських занять з дисципліни — Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту (дзюдо) для I курсу II: Методичні рекомендації./ Укладач: В.А.Філіна. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 54 с.
13. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник]. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
14. Рогач В.І., Виноградов В.В., Руденко М.М. Навчальна програма факультативу, курсу за вибором, гуртка фізкультурно-спортивної спрямованості «Самбо» для загальноосвітніх навчальних закладів 5-11 класів. Київ: 2017. - 38 с.
15. Ставрїнов М.Г., Волошин В.М. Греко-римська боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: 2011. - 60 с.
16. Шандригось В.І., Яременко В.В., Латишев М.В., Первачук Р.В., Чікало В.Ю. 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. Київ: АСБУ, – 2019 р., 104 с.
17. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
18. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Київ : НВП Поліграфсервіс; 2013. 136 с.
19. Ягелло В. Теоретико-методичні засади системи багаторічної фізичної підготовки юних дзюдоїстів [дис.д-ра наук з фіз..виховання і спорту: 24.00.01]. Київ: НУФВСУ; 2003. 456 с.

Допоміжна:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Загура Ф.І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів/ Загура Ф. І. // дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. – Львів, 2007 – 180 с.
3. Загура Ф. Професійний розвиток викладачів фізичного виховання багатогалузевих закладів вищої освіти. Монографія. Тернопіль: ФОП Паляниця В.А. – 2023. – 410 с.
4. Загура Ф.І. Формування початкової технічної підготовки юних дзюдоїстів ігровим методом/ Федір Загура, Нікіта Максимов // День студентської науки : зб. матеріалів щорічн. студ. наук. конф. – Львів : ЛДУФК, 2019. - С. 66-68.
5. Загура Ф.І. Особливості застосування тренажерних пристроїв у фізичній підготовці борців / Загура Ф.І., Первачук Р.В., Стельмах Ю.Ю. //

- Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті: тези доп. XVI Міжнар. наук. конф. – Львів: ЛДУФК, 2021. С.
6. Загура Ф.І., Ананченко К.В., Хацяюк О.В., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства 2020 №2(16), ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, №2(16), – С. 4-13.
 7. Загура Ф.І. Вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти / Загура Ф.І., Дзензелюк Д.О., Пилипчук П.Б., Канділов І.Ю. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2020. – Вип. 7(127)20. – С. 66–72.
 8. Загура Ф., Зубрицький Я. Впровадження адаптивної фізичної активності у інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з інвалідністю. Освіта. Інноватика. Практика, 2024. Том 12, № 8. С. 27-33. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-004>.
 9. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту]. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
 10. Первачук Р.В., Сибіль М.Г., Шандригось В.І., Загура Ф.І., Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства 2020 №1(15), ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196, №1(15), – С. 35-45.
 11. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
 12. Первачук, Р. В. (2016). Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). Львів, Україна. – 17 с.
 13. Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України : [зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2012,– № 3(47). – С. 45–52.
 14. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7
 15. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
 16. Руденко М.М., Юхно Ю.О. Цільова комплексна програма підготовки національної збірної команди України з дзюдо на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м.Токіо (Японія) на 2017-2020 роки. 2017. Київ; 50 с.

17. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я.С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.
18. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту). – Київ, 2014 – 20 с.
19. 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.
20. Черкасова А.К. Сучасний арсенал техніко-тактичних дій висококваліфікованих борчинь вільного стилю (за підсумками Чемпіонату світу 2022). / Мельник О.О., Черкасова А.К., Хіменес Х.Р., Загура Ф.І. // Харківський електронний науковий журнал «Єдиноборства» Харків, 2023. – Вип. 2 (28). –С. 90–99.
21. Шандригось В.І., Яременко В.В., Первачук Р.В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції, 9-10 лютого 2018 р., Харків, 2018, Т. 1. – Харків: ХДАФК,. – С. 80-83.
22. Шандригось В.І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. Єдиноборства: електронний науковий журнал, 2018, №4(10), С. 80-90. DOI:10.5281/zenodo.1473640
23. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.
24. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar (2018). Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of alactate and lactate types of power supply. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(1), Art 31, pp.235 - 238, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
25. M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar (2018). Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on sprinters' training. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(2), Art 267, pp.1826 - 1830, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
26. R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers. Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik, ISSN (English ed. Online) 2311-6374, 2017, №5(61), pp. 72-74

27. Sybil, M.G., Pervachuk R.V., Trach V.M. (2015) Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply. Journal of physical education and sport. 15(2), Art 35, pp. 225 - 228
28. Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk (2018). Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18(Supplement issue 4), Art 131, pp.885 - 888, 2018. DOI:10.7752/jpes.2018.01031
29. Svitlana Kryshchanovych, Fedir Zahura, Andriy Dulibskyy, Oksana Ilkiv, Igor Odnovorchenko, Viktor Chyzh. Innovative technologies in the work of a teacher of physical culture and sports. Journal of Interdisciplinary Research. Н 220-225.

Інформаційні ресурси Інтернет

1. www.sportpedagogi/jrg.ua
2. <http://unitedworldwrestling.org/database>
3. www.ukrainejudo.com
4. www.sambo.net.ua
5. www.sambo-fias.org
6. <http://www.noc-ukr.org>
7. <http://study.ldufk.edu.ua/course/view.php?id=1804>
8. <https://borba.com.ua/>
9. <https://ukrwrestling.com.ua/>
10. <https://mma.org.ua/>