

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри атлетичних
видів спорту
протокол № 2

Зав. каф.



Загура Ф.І.

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні ради ФПтаЗО
протокол № 1

Голова ради _____ Сидорко О.Ю.

ПРОГРАМНІ ВИМОГИ ДО ЗАЛІКУ ТА ІСПИТУ

**“ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

для студентів рівня вищої освіти «Бакалавр»

спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

для студентів 4 курсу

Залікові вимоги:

- студенти повинні володіти теоретичним матеріалом з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення», що передбачений навчальною програмою;
- студенти повинні виконати практичні завдання з обраного виду спорту з тем передбачених навчальною програмою;
- студенти повинні здати самостійні роботи з тем передбачених навчальною програмою;
- студенти повинні брати участь спортивно-масових заходах та суддівстві змагань різного рангу;
- студенти повинні вдосконалювати власний рівень підготовленості та брати участь у змаганнях різного рангу;
- студенти повинні здати поточний залік, іспит.

Форми контролю знань студентів:

1. Опитування на семінарських заняттях.
2. Виконання практичних завдань.
3. Виконання завдань самостійної роботи (реферати, самостійні роботи).
4. Результатів участі у змаганнях різного рангу.
5. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань.
6. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП.
7. Підсумковий залік, іспит.

Розподіл балів, які отримують студенти для заліку

Модуль 1, 2

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота					
	Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2	
	T1	T2	T3	Сума	T1-T5	Сума
Опитування	5	5	-	10	-	-
Виконання завдань самостійної роботи	15	-	15	30	-	-
Виконання практичних завдань.	-	10	10	25	-	-
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	5	5	10	0-25	0-25
Поточний залік	10	10	10	30	-	-
Результати участі у змаганнях різного рангу.					0-100	0-100

Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань.			0-40	0-40
Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП.			0-25	0-25
Разом		100		100

Примітка. 1. Опитування на семінарських заняттях (5 балів); 2. Виконання письмових (самостійних) робіт (30 балів); 3. Виконання практичних завдань (25 балів); 4. Спортивно-масові заходи та суддівство (участь у кожному спортивно-масовому заході оцінюється в 5 балів); 5. Поточний залік (30 балів); 6. Результати участі у змаганнях різного рангу (табл. 1). 7. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань. 8. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП (оцінювання відповідно до програми творчого конкурсу з обраного виду спорту ЛДУФК). (сума балів з Модуля 2 не повинна перевищувати 100 балів). Підсумкова оцінка за семестр вираховується як середнє арифметичне за результатами модуля 1 та модуля 2.

Розподіл балів, які отримують студенти для іспиту

Модуль 3, 4

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота						Іспит
	Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2		
	T1	T2	T3	Сума	T1-T4	Сума	
Опитування	2,5	2,5	2,5	7,5	-	-	50
Виконання завдань самостійної роботи	7,5	7,5	-	15	-	-	
Виконання практичних завдань.	-	2,5	5	7,5	-	-	
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	2,5	2,5	5	0-12,5	0-12,5	
Поточний залік	5	5	5	15	-	-	
Результати участі у змаганнях різного рангу.					0-50	0-50	
Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань.					0-20	0-20	

Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП.			0-12,5	0-12,5	
Разом		50		50	

Примітка. 1. Опитування на семінарських заняттях (7,5 балів); 2. Виконання письмових (самостійних) робіт (15 балів); 3. Виконання практичних завдань (7,55 балів); 4. Спортивно-масові заходи та суддівство (участь у кожному спортивно-масовому заході оцінюється в 2,5 балів); 5. Поточний залік (15 балів); 6. Результати участі у змаганнях різного рангу (табл. 1). 7. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань. 8. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП (оцінювання відповідно до програми творчого конкурсу з обраного виду спорту ЛДУФК). (сума балів з Модуля 2 не повинна перевищувати 50 балів). Підсумкова оцінка за семестр вираховується як середнє арифметичне за результатами модуля 1 та модуля 2.

Таблиця 1

Оцінювання результатів участі у змаганнях різного рангу

Виконання та підтвердження нормативу з виду спорту.

Зайняте місце	Олімпійські Ігри	Чемпіонати серед дорослих				Кубки серед дорослих				Чемпіонати (першості) серед юніорів				Кубки серед юніорів		Всесвітня універсиада (ЧС серед студентів)	Всеукраїнські студ. змагання (унів., кубки)	Універсиади області
		світу	Європи	України	області	світу	Європи	України	області	світу	Європи	України	області	світу	Європи			
1.	600	480	300	60	15	240	50	40	8	240	150	30	10	120	75	180	50	15
2.	520	416	260	52	12	208	30	36	6	208	130	26	7	104	65	150	30	12
3.	440	352	220	44	10	176	20	32	5	176	110	22	5	90	55	120	20	10
4.	360	288	180	36	8	144	15	28	4	144	90	18	-	75	45	100	15	8
5.	320	256	160	32	6	128	10	24	3	128	80	16	-	65	40	90	10	6
6.	280	224	140	28	4	112	5	22	2	112	70	14	-	55	35	80	5	4
7.	240	192	130	24	-	96	-	20	-	96	65	12	-	45	30	70	-	-
8.	200	160	120	20	-	80	-	-	-	80	60	10	-	38	25	60	-	-
9.	160	140	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	120	120	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	80	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.	40	80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

За виконання нормативів (вперше):

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

За підтвердження нормативів:

- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) - 30 балів;

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

Член збірної команди України – 60 балів.

Кандидат у збірну команду України – 40 балів.

Резерв збірної команди України – 20 балів.

Залікові питання

1. Значення та місце дисципліни "ТіМОВС та СПВ" в системі фізкультурної освіти.
2. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни.
3. Взаємозв'язок розділу дисципліни «ТіМОВС та СПВ» з іншими дисциплінами.
4. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту.
5. Особиста гігієна спортсменів у силових видах спорту.
6. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в силових видах спорту.
7. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.
8. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.
9. Зародження силових видів спорту в світі.
10. Історія розвитку важкої атлетики.
11. Історія розвитку пауерліфтингу.
12. Історія розвитку гирьового спорту.
13. Історія розвитку бодіблдингу.
14. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.
15. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту.
16. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.
17. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.
18. Класифікація і термінологія в спортивній науці.
19. Класифікація силових видів спорту.
20. Основні терміни в важкій атлетиці.
21. Основні терміни в пауерліфтингу.
22. Основні терміни в гирьовому спорті.
23. Основні терміни в бодіблдингу.
24. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
25. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту.
26. Документи, що регламентують проведення змагань у силових видах спорту.
27. Основи суддівської діяльності у силових видах спорту.
28. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.
29. Характеристика тренувального заняття.
30. Структурні компоненти тренувального заняття.

31. Типи тренувальних занять у силових видах спорту.
32. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту.
33. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту.
34. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту.
35. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.
36. Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту України.
37. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

Екзаменаційні вимоги

1. Значення та місце дисципліни "ТіМОВС" в системі фізкультурної освіти. Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС» з іншими дисциплінами.
2. Особливості змагальної діяльності в силових видах спорту.
3. Особиста гігієна спортсменів у силових видах спорту.
4. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в силових видах спорту.
5. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.
6. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.
7. Зародження силових видів спорту в світі.
8. Періодизація розвитку важкої атлетики.
9. Періодизація розвитку пауерліфтингу.
10. Періодизація розвитку гирьового спорту.
11. Періодизація розвитку бодіблдингу.
12. Формування та розвиток важкої атлетики в Україні.
13. Формування та розвиток пауерліфтингу в Україні.
14. Формування та розвиток гирьового спорту в Україні.
15. Формування та розвиток бодіблдингу в Україні.
16. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх.
17. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.
18. Класифікація і термінологія в спортивній науці.
19. Класифікація силових видів спорту.
20. Основні терміни в важкій атлетиці.
21. Основні терміни в пауерліфтингу.
22. Основні терміни в гирьовому спорті.
23. Основні терміни в бодіблдингу.
24. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
25. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту.
26. Документи, що регламентують проведення змагань у силових видах спорту.
27. Звітна документація щодо проведення змагань.
28. Основи суддівської діяльності у важкій атлетиці.
29. Основи суддівської діяльності у пауерліфтингу.
30. Основи суддівської діяльності у гирьовому спорті.
31. Основи суддівської діяльності у бодіблдингу.
32. Характеристика тренувального заняття.

33. Структурні компоненти тренувального заняття.
34. Типи тренувальних занять у силових видах спорту.
35. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту.
36. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів.
37. Класифікація принципів підготовки спортсменів у силових видах спорту.
38. Загальні педагогічні принципи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
39. Специфічні принципи підготовки спортсменів в силових видах спорту.
40. Фізичні вправи як основний засіб спортивного тренування у силових видах спорту.
41. Зміст та форма фізичних вправ.
42. Класифікація фізичних вправ у важкій атлетиці.
43. Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
44. Поняття метод, методологія, методика та методичний прийом.
45. Класифікація методів спортивного тренування у силових видах спорту.
46. Характеристика методів спрямованих на вдосконалення техніки та тактики.
47. Характеристика методів спрямованих на розвиток фізичних якостей.
48. Характеристика спортивної техніки.
49. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
50. Основи техніки ривка.
51. Основи техніки поштовху.
52. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці.
53. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
54. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
55. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у бодібілдингу.
56. Використання спеціального екіпірування під час виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.
57. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу.
58. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у гирьовому спорті.
59. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу.
60. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям.
61. Передумови вивчення раціональної техніки.
62. Методика навчання техніки ривка.
63. Послідовність вивчення прийомів, фаз та періодів ривка.
64. Методика навчання техніки поштовху.
65. Послідовність вивчення прийомів, фаз та періодів поштовху.
66. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
67. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
68. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

- 69.Методика навчання техніки змагальних вправ у бодіблдингу.
- 70.Використання імітаційних та підвідних вправ для вивчення техніки змагальних вправ важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодіблдингу.
- 71.Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблдингу.
- 72.Основи методики психічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
- 73.Управління передстартовими станами у силових видах спорту.
- 74.Стратегія та тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.
- 75.Аналіз прикладів тактичних рішень в силових видах спорту.
- 76.Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
- 77.Виховання морально-вольових якостей спортсменів засобами силових видів спорту.
- 78.Вплив теоретичної підготовленості спортсменів на результативність змагальної діяльності у силових видах спорту.
- 79.Командна та індивідуальна тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.
- 80.Особливості тактичної підготовки в важкій атлетиці.
- 81.Особливості тактичної підготовки в пауерліфтингу.
- 82.Особливості тактичної підготовки в гирьовому спорті та бодіблдингу.
- 83.Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
- 84.Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
- 85.Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у силових видах спорту.
- 86.Поняття допінгу та історія розповсюдження в силових видах спорту.
- 87.Боротьба з застосуванням допінгу в силових видах спорту.
- 88.Рівень розвитку координаційних якостей та витривалості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
- 89.Основи методики розвитку координаційних якостей в силових видах спорту.
- 90.Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей.
- 91.Основи методики розвитку витривалості в силових видах спорту.
- 92.Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.
- 93.Рівень розвитку гнучкості та швидкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
- 94.Методика розвитку гнучкості у силових видах спорту.
- 95.Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
- 96.Основи методики розвитку швидкості в силових видах спорту.
- 97.Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.
- 98.Вплив силових навантажень на організм людини.
- 99.Характеристика сили як провідної фізичної якості у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблдингу.
100. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів.

101. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в силових видах спорту.
102. Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодібілдингу.
103. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту.
104. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації.
105. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів.
106. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей.
107. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в силових видах спорту.
108. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту.
109. Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової роботи. Структура і зміст наукової роботи.
110. Основні методи науково-педагогічного дослідження.
111. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
112. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
113. Спортивне довголіття у силових видах спорту.
114. Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
115. Характеристика компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту.
116. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів.
117. Побудова мікроциклів у силових видах спорту. Структура і зміст мезоциклів.
118. Побудова мезоциклів у силових видах спорту.
119. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в силових видах спорту.
120. Організація оздоровчих занять з використанням засобів силових видів спорту.
121. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з юнаками.
122. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з жінками.
123. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з особами похилого віку.
124. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у силових видах спорту.
125. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у силових видах спорту.

126. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту.
127. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.
128. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у силових видах спорту.
129. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у силових видах спорту.

Рекомендована література

Основна:

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренировки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
5. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
6. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

Допоміжна:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.
3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
4. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
6. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.
7. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
8. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.

9. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

10. Загура Ф.І. Типові помилки техніки змагальних вправ у пауерліфтингу / Федір Загура, Марія Розторгуй, Володимир Науменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 74-79.

11. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.

13. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

15. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.

16. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.

17. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41). – С. 61-66.

18. Розторгуй М. С. Алгоритм навчання техніці змагальних вправ пауерліфтерів на етапі початкової та попередньої базової підготовки // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теор. Журнал Дн. дер. інст. фіз.. культ. і спорту. – 2013. – № 3. – С. 86-90.

19. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.

20. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.

21. Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.

22. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

23. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

24. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

25. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.

26. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

27. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

28. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плинтов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://uwf.net.ua/federation/management>
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com/>