

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика атлетизму

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва)

спеціальність: 014.11 Середня освіта (фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти та факультет
післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

Львів – 2018 рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика атлетизму» для студентів факультету спорту спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура).

III-IV с. (денна форма навчання), III-IV с. (заочна форма навчання).

Розробники:

к.фіз.вих., доцент Розторгуй М.С.

к.фіз.вих., доцент Товстоног О.Ф.

Робоча програма затверджена затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту

Протокол від «30» серпня 2018 року № 2

Завідувач кафедри атлетичних видів спорту



(підпис)

(Загура Ф.І.)
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 1,5		Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність (спеціальне спрямування) 014.11 – Середня освіта (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 45		4-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2-6 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		6 год.	-
		Практичні, семінарські	
		22/2 год.	22/2 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
15 год.	30 год.		
Індивідуальні завдання:			
-			
Вид контролю: залік			

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

На сьогодні кредитно-модульна система вищої освіти передбачає структурне перетворення процесу навчання та вдосконалення різних сторін підготовленості фахівця. У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» наголошується на необхідності: «...забезпечення процесу фізичного виховання висококваліфікованими кадрами...». Для вирішення поставленого завдання для підвищення рівня професіоналізму тренера-викладача в навчальний процес студентів профільних ВНЗ було впроваджено дисципліну.

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія і методика атлетизму” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму 014.11 Середня освіта (фізична культура). Основними формами початкової роботи з дисципліни “Теорія і методика атлетизму” є лекційний курс, практичні (семінарські заняття), самостійна робота студентів, складання контрольних нормативів та написання письмових робіт.

Метою викладання навчальної дисципліни є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку фахівця з фізичної культури та фізичного виховання різних груп населення.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика атлетизму” є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів в атлетичних видах спорту, надання студентам умінь і здібностей проведення занять з атлетичних видів спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

Знати: особливості матеріально-технічного забезпечення підготовки спортсменів у силових видах спорту; теоретико-методичні основи підготовки дипломної роботи; особливості підготовки жінок у силових видах спорту; особливості педагогічної діяльності тренера у силових видах спорту; основи управління підготовкою спортсменів у силових видах спорту; основи прогнозування та моделювання у силових видах спорту тощо.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в проведенні занять з атлетизму.

На вивчення навчальної дисципліни протягом навчального року відводиться 45 годин / 1,5 кредити ECTS.

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ АТЛЕТИЗМУ.

Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.

Значення та місце дисципліни "ТІМ атлетизм" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту.

Термінологія атлетичних видів спорту. Вплив занять з обтяженням на організм людини.

Тема 2. Історія розвитку атлетичних видів спорту.

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу. Історія розвитку гирьового спорту.

Тема 3. Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту.

Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту. Організація та проведення змагань в важкій атлетиці. Організація та проведення змагань у пауерліфтингу. Організація та проведення змагань у гирьовому спорті. Організація та проведення змагань у бодібілдингу. Організація та проведення змагань в армреслінгу. Основи суддівської діяльності в атлетичних видах спорту.

Тема 4. Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму.

Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.

Тема 5. Основи методики розвитку сили.

Методика розвитку вибухової сили засобами важкої атлетики. Методика розвитку максимальної сили засобами пауерліфтингу. Методика розвитку силової витривалості засобами гирьового спорту. Методика збільшення м'язової маси засобами бодібілдингу.

Тема 6. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основи техніки ривка. Основи техніки поштовху. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці. Методика навчання техніки ривка. Методика навчання техніки поштовху. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Тема 7. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Основи техніки присідань зі штангою на плечах. Основи техніки жиму лежачи. Основи техніки тяги станової. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Тема 8. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Основи техніки ривка гирі попеременно. Основи техніки поштовху двох гирь. Основи техніки поштовху двох гирь за довгим циклом. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у гирьовому спорті. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Основні

помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Тема 9. Основи техніки змагальних вправ у бодібіллінгу та армреслінгу.

Основи техніки обов'язкової програми. Основи побудови композиції довільної програми. Основи техніки змагальної вправи в армреслінгу. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібіллінгу. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібіллінгу та армреслінгу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у бодібіллінгу та армреслінгу.

Тема 10. Теоретична підготовленість фахівця спеціалізації силових видів спорту.

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібіллінгу. Історія розвитку гирьового спорту. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту. Методика розвитку сили у СВС. Основи техніки змагальних вправ у СВС.

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
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні аспекти атлетизму												
Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Історія розвитку атлетичних видів спорту	6	2	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4
Тема 3. Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту	7	2	-	-	-	5	6	-	-	-	-	4

Тема 4. Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму	6	-	-	4	-	2	10	-	-	4	-	4
Тема 5. Основи методики розвитку сили	6	-	-	4	-	2	10	-	-	4	-	4
Тема 6. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці	10	-	-	8	-	2	12	-	-	8	-	4
Тема 7. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу	2	-	-	2	-	-		-	-	2	-	2
Тема 8. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті	2	-	-	2	-	-		-	-	2	-	2
Тема 9. Основи техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу	2	-	-	2	-	-		-	-	2	-	-
Тема 10. Теоретична підготовленість фахівця спеціалізації силових видів спорту. Тестування.	2	-	2	-	-	-		-	2	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	45	6	2	22	-	15	48	-	2	22	-	24
Усього годин	45	6	2	22	-	15	48	-	2	22	-	24

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 10. Теоретична підготовленість фахівця спеціалізації силових видів спорту.	2	2
	Разом	2	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 4. Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму	4	4
2	Тема 5. Основи методики розвитку сили	4	4
3	Тема 6. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці	8	8
4	Тема 7. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу	2	2
5	Тема 8. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті	2	2
6	Тема 9. Основи техніки змагальних вправ у бодіблдингу та армреслінгу	2	2
	Разом	22	22

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 2. Історія розвитку атлетичних видів спорту	4	4
2	Тема 3. Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту	5	4
3	Тема 4. Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму	2	4
4	Тема 5. Основи методики розвитку сили	2	4
5	Тема 6. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці	2	4
6	Тема 7. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу	-	2

7	Тема 8. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті	-	2
	Разом	15	24

8. Індивідуальні завдання

Тематика контрольних робіт для студентів II курсу ФПК ІІІ ПЗО

Тема 1. Історія зародження та розвитку силових видів спорту в Україні.

Тема 2. Основи техніки змагальних вправ у обраному виді спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, армреслінг, гирьовий спорт, стронгспорт).

Тема 3. Класифікація та термінологія у силових видах спорту.

Тема 4. Оздоровчі заняття силової спрямованості.

9. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних 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 (заліку).

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики; методи розвитку фізичних якостей).

10. Методи контролю

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

1. Виконання письмових робіт.

2. Виконання практичних завдань.

3. Написання тестових завдань.

4. Написання контрольної роботи (для студентів заочної форми навчання).

5. Підсумковий контроль – залік.

Залікові питання

1. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту.
2. Термінологія атлетичних видів спорту.
3. Вплив занять з обтяженням на організм людини.
4. Зародження силових видів спорту в світі.

5. Історія розвитку важкої атлетики.
6. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу.
7. Історія розвитку гирьового спорту.
8. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
9. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту.
10. Організація та проведення змагань в важкій атлетиці.
11. Організація та проведення змагань у пауерліфтингу.
12. Організація та проведення змагань у гирьовому спорті. Організація та проведення змагань у бодібілдингу.
13. Організація та проведення змагань в армреслінгу.
14. Основи суддівської діяльності в атлетичних видах спорту.
15. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму.
16. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту.
17. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.
18. Методика розвитку вибухової сили засобами важкої атлетики.
19. Методика розвитку максимальної сили засобами пауерліфтингу.
20. Методика розвитку силової витривалості засобами гирьового спорту.
21. Методика збільшення м'язової маси засобами бодібілдингу.
22. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
23. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
24. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
25. Основи техніки змагальної вправи в бодібілдингу.
26. Основи техніки змагальних вправ у армреслінгу.
27. Нозологічні особливості змагальної діяльності та підготовки спортсменів-інвалідів у атлетичних видах спорту (пауерліфтингу, бодібілдингу).

11. Розподіл балів, які отримують студенти

для заліку

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота							
	Змістовий модуль №1							
	T2	T3	T5	T6	T7	T8	T9	Сума
Виконання письмових робіт	10	10	-	-	-	-	-	20

Виконання практичних завдань	-	-	-	35	5	5	5	50
Поточний залік (модуль)								30
Разом	10	10	-	35	5	5	5	100

Примітка. 1. Виконання письмових (самостійних) робіт (20 балів); 2. Виконання практичних завдань (50 балів: 35 балів - норматив 1 юнацького розряду з важкої атлетики, по 5 балів – демонстрація техніки змагальних вправ з пауерліфтингу, бодібілдингу та гирьового спорту); 3. Поточний залік (30 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		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт
Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ АТЛЕТИЗМУ.

Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.

Значення та місце дисципліни "ТІМ атлетизм" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту. Термінологія атлетичних видів спорту. Вплив занять з обтяженням на організм людини.

Тема 2. Історія розвитку атлетичних видів спорту.

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу. Історія розвитку гирьового спорту.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 1.

Підготувати реферат на обрану тему:

- «Історія зародження та розвитку силових видів спорту в Україні»;
- «Класифікація та термінологія у силових видах спорту»;
- «Оздоровчі заняття силової спрямованості»;
- «Основи техніки змагальних вправ у силових видах спорту».

Вимоги до реферату:

1. Реферат повинен містити: титульну сторінку, зміст, вступ, основну частину, висновки та літературу;
2. Обсяг основної частини реферату повинен бути не менше 5 сторінок;
3. В тексті реферату повинні бути посилання на літературу;
4. Реферат повинен містити не менше 5 посилань на літературу.

Тема 3. Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту.

Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту. Організація та проведення змагань в важкій атлетиці. Організація та проведення змагань у пауерліфтингу. Організація та проведення змагань у гирьовому спорті. Організація та проведення змагань у бодібілдингу. Організація та проведення змагань в армреслінгу. Основи суддівської діяльності в атлетичних видах спорту.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 2.

Підготувати самостійну роботу на обрану тему:

«Словник термінів з атлетичних видів спорту»

Алгоритм самостійної роботи:

1. Виписати 20 термінів з атлетичних видів спорту;
2. Захистити самостійну роботу.

«Комплекс заняття оздоровчого спрямування з обтяженнями»

1. Визначити вік та стать особи;
2. Визначити завдання тренувального заняття;
3. Написати конспект тренувального заняття з визначенням засобів, компонентів навантаження (обсяг та інтенсивність) та організаційно-методичними вказівками (табл..1);

Таблиця 1

№ п/п	Зміст тренувального заняття	Інтенсивність	К-ть повторень	К-ть підходів	ОМВ	Тренувальне завдання

4. Обґрунтувати план підготовки.

Тема 4. Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму.

Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.

Тема 5. Основи методики розвитку сили.

Методика розвитку вибухової сили засобами важкої атлетики. Методика розвитку максимальної сили засобами пауерліфтингу. Методика розвитку силової витривалості засобами гирьового спорту. Методика збільшення м'язової маси засобами бодібілдінгу.

Тема 6. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основи техніки ривка. Основи техніки поштовху. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці. Методика навчання техніки ривка. Методика навчання техніки поштовху. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Короткий зміст практичних завдань

Виконання нормативу з важкої атлетики на рівні I юнацького розряду.

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

чоловіки		жінки	
вагова категорія	сума	вагова категорія	сума
55 кг	87	45 кг	50
61 кг	95	49 кг	55
67 кг	102	55 кг	60
73 кг	110	59 кг	65
81 кг	117	64 кг	70
89 кг	125	71 кг	75
96 кг	132	76 кг	80
102 кг	140	81 кг	85
109 кг	147	87 кг	90
+109 кг	155	+87 кг	95

Тема 7. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Основи техніки присідань зі штангою на плечах. Основи техніки жиму лежачи. Основи техніки тяги станової. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.

Короткий зміст практичних завдань

Демонстрація техніки змагальних вправ з пауерліфтингу.

Тема 8. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Основи техніки ривка гирі поперемінно. Основи техніки поштовху двох гирь. Основи техніки поштовху двох гирь за довгим циклом. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у гирьовому спорті. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.

Короткий зміст практичних завдань

Демонстрація техніки змагальних вправ з гирьового спорту.

Тема 9. Основи техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу.

Основи техніки обов'язкової програми. Основи побудови композиції довільної програми. Основи техніки змагальної вправи в армреслінгу. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у бодібілдингу та армреслінгу.

Короткий зміст семінарських занять (тестування)

Обрати правильні відповіді на 30 запитань одного з варіантів тестових завдань. Кожна вірна відповідь на 1 запитання оцінюється у 1 бал.

Тема 10. Теоретична підготовленість фахівця спеціалізації силових видів спорту.

Зазначити одну вірну відповідь із чотирьох запропонованих у кожному з 30 тестових запитань одного з варіантів ТЕСТІВ за поданою тематикою:

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдингу. Історія розвитку гирьового спорту. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту. Методика розвитку сили у СВС. Основи техніки змагальних вправ у СВС.

Кожна вірна відповідь оцінюється у 1 бал. Час на виконання – 30 хв.

13. Рекомендована література

Базова

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
3. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
4. 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.

5. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.
6. 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.
7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
8. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
9. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
10. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
11. 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.
12. 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.

Допоміжна

1. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
3. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
4. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
5. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
6. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.
7. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
8. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2000. – № 3. – 68 с.
9. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
10. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск :

Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.

11. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.

12. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.

13. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.

14. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.

15. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.

16. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.

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

18. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

19. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В. Г. Олешко // Монографія. – К.: ДМП „Полімед”, 2005. – 254 с.

20. Олешко В. Г. Важка атлетика: [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.

21. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен-штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.

22. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.

23. Осинев Г. В. Рабочая книга социолога / Осинев Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.

24. Остапенко Л. А. Дополнения к «Толковому словарю спортивных терминов» в части терминологии пауэрлифтинга и бодибилдинга / Л. А. Остапенко М. : Физкультура и спорт, 2001. – 67 с.

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

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

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

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

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

30. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.
31. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
32. 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.

15. Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.iwf.net/>
4. <http://ewfed.com/>
5. <http://www.olympic.org/>
6. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
7. <http://www.uwf.in.ua/>