

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення

(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

спеціалізація: Силові види спорту

Львів – 2018 рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціалізації силові види спорту спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

I-II с. (денна форма навчання), I-II 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

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 12		Дисципліна спеціалізації силові види спорту	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>014.11 Середня освіта (Фізична культура)</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		Семестр	
Загальна кількість годин – 360		1-2-й	1-2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		14 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		240/10 год.	18/6 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
96 год.	330 год.		
Індивідуальні завдання:		-	
		Вид контролю: залік	

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера-викладача з обраного виду спорту, підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконанні студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації».

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, навчання студентів умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

Знати: історію розвитку силових видів спорту; основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту; класифікацію та термінологію в силових видах спорту; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю, основи системи підготовки спортсменів у силових видах спорту, основи організації та методики науково-дослідної роботи у силових видах спорту тощо.

Вміти: застосовувати у практичній діяльності набуті знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Вступ до спеціалізації з силових видів спорту.

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Значення та місце дисципліни "ТіМОВС та СПВ" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок розділу дисципліни «ТіМОВС та СПВ» з іншими дисциплінами. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту.

Тема 2. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.

Особиста гігієна спортсменів у силових видах спорту. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в силових видах спорту. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.

Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту.

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку гирьового спорту. Історія розвитку бодібілдингу. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

Змістовий модуль 2. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Тема 1. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

Тема 2. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.

Змістовий модуль 3. Організація та проведення змагань, навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

Тема 1. Класифікація та термінологія в силових видах спорту.

Класифікація і термінологія в спортивній науці. Класифікація силових видів спорту. Основні терміни в важкій атлетиці. Основні терміни в пауерліфтингу. Основні терміни в гирьовому спорті. Основні терміни в бодібілдингу.

Тема 2. Організація та проведення змагань в силових видах спорту.

Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту. Документи, що регламентують проведення змагань у силових видах спорту. Основи

суддівської діяльності у силових видах спорту. Участь у змаганнях різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.

Тема 3. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

Характеристика тренувального заняття. Структурні компоненти тренувального заняття. Типи тренувальних занять у силових видах спорту. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

Змістовий модуль 4. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.

Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту України. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

Тема 2. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт).

Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт).

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових	Кількість годин
-----------------	-----------------

модулів і тем	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. ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.												
Тема 1. Вступ до спеціалізації.	4	2	-	2	-	-	4	2	-	-	-	2
Тема 2. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.	17	-	-	12	-	5	12	-	-	2	-	10
Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту.	19	4	4	6	-	5	24	2	2	2	-	18
Разом за змістовим модулем 1	40	6	4	20	-	10	40	4	2	6	-	28
Змістовий модуль 2. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ.												
Тема 1. Облік спортивного тренування у силових видах спорту	20	-	-	10	-	10	17	-	-	2	-	15
Тема 2. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	27	-	-	22	-	5	28	-	-	2	-	26
Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	31	-	-	26	-	5	28	-	-	2	-	26
Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	21	-	-	16	-	5	26	-	-	-	-	26
Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	41	-	-	16	-	25	21	-	-	-	-	21
Разом за змістовим модулем 2	140	-	-	90	-	30	120	-	-	6	-	114
Змістовий модуль 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.												
Тема 1. Класифікація та термінологія в силових видах спорту.	13	2	2	4	-	5	17	-	2	-	-	15
Тема 2. Організація та проведення змагань в силових видах спорту.	41	4	2	10	-	25	20	2	2	-	-	16

Тема 3. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.	20	2	2	16	-	-	17	-	-	2	-	15
Разом за змістовим модулем 3	74	8	6	30	-	10	54	2	4	2	-	46
Змістовий модуль 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ.												
Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.	14	-	-	14	-	-	20	-	-	-	-	20
Тема 2. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	30	-	-	30	-	-	48	-	-	2	-	46
Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	33	-	-	30	-	3	57	-	-	2	-	55
Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	29	-	-	26	-	3	35	-	-	-	-	35
Разом за змістовим модулем 4	106	-	-	100	-	6	106	-	-	4	-	
Усього годин	360	14	10	240	-	96	360	6	6	18	-	330

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Історія розвитку силових видів спорту.	2	2
2	Класифікація та термінологія в силових видах спорту.	2	2
3	Організація та проведення змагань в силових видах спорту.	2	2
4	Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.	2	-
	Разом	8	6

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна

		форма	форма
1	Вступ до спеціалізації.	2	-
2	Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.	12	2
3	Історія розвитку силових видів спорту.	6	2
4	Облік спортивного тренування у силових видах спорту	10	2
5	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту	52	4
6	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	56	4
7	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	42	
8	Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	26	2
9	Класифікація та термінологія в силових видах спорту.	4	2
10	Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.	16	2
11	Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.	14	-
	Разом	240	18

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вступ до спеціалізації.	-	2
2	Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.	5	10
3	Історія розвитку силових видів спорту.	5	18
4	Облік спортивного тренування у силових видах спорту.	10	15
5	Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.	-	20
6	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту	5	72
7	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	8	81
8	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	8	81
9	Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	50	37
10	Класифікація та термінологія в силових видах спорту.	5	15
11	Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.	-	15

Разом	96	330
-------	----	-----

8. Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

Самостійні роботи:

- Реферат на тему “Профілактики травматизму на заняттях в обраному виді спорту”
- Реферат-роздум на тему “Біографія обраного спортсмена в обраному виді спорту”
- Словник термінів “Термінологія в обраному виді спорту”
- Самостійна робота на тему “Положення про змагання”.

9. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах й на основі участі в змаганнях та у спортивно-масових заходах.

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.
- Підсумковий контроль – залік.

10. 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 бодібідлінгу.
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.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

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	-	-
Виконання завдань	-	15	15	30	-	-

самостійної роботи						
Виконання практичних завдань.	5	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.

Модуль 3, 4

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота					
	Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2	
	T1	T2	T3	Сума	T1-T4	Сума
Опитування	5	5	5	15	-	-
Виконання завдань самостійної роботи	15	15	-	30	-	-
Виконання практичних завдань.	5	5	5	15	-	-
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 (15 балів); 2. Виконання письмових (самостійних) робіт (30 балів); 3. Виконання практичних завдань (15 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.

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.

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	
75-81	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 дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Теми і зміст семінарських занять, практичних та самостійних робіт

I семестр

Змістовий модуль 1. ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Значення та місце розділу дисципліни в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок

дисципліни з іншими дисциплінами. Особливості змагальної діяльності в силових видах спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати змагальні вправи важкої атлетики; продемонструвати змагальні вправи пауерліфтингу; продемонструвати змагальні вправи гирьового спорту; продемонструвати змагальні вправи бодіблдингу; визначити за кольором номінал дисків та гирей, які використовуються на змаганнях з силових видів спорту.

Тема 2. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.

Особиста гігієна спортсменів у силових видах спорту. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з важкої атлетики; продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з пауерліфтингу; продемонструвати техніку страхування та самострахування під час навчально-тренувальних занять з гирьового спорту; продемонструвати комплекс вправ на розслаблення в обраному виді спорту; продемонструвати комплекс вправ на розтягування в обраному виді спорту; продемонструвати комплекс вправ на відновлення дихання в обраному виді спорту; визначити відповідність характеристик спортивних споруд санітарно-гігієнічним вимогам для проведення навчально-тренувальних занять в силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт бодіблдинг).

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему “Профілактики травматизму на заняттях в обраному виді спорту”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Скласти комплекс вправ (на розслаблення, на розтягування, для відновлення дихання), що сприяють профілактиці травмаизму за заняття в обраному виді спорту;
2. Дати характеристику засобів за допомогою яких буде вирішено завдання;
3. Обґрунтувати запропоновані засоби.

Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту.

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку гирьового спорту. Історія розвитку бодіблдингу. Результати виступу українських спортсменів у

Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати техніку змагальних вправ у важкій атлетиці у різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ; продемонструвати техніку змагальних вправ у пауерліфтингу в різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ; продемонструвати техніку змагальних вправ у гирьовому спорті у різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ; продемонструвати техніку змагальних вправ у бодіблдингу в різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати реферат на тему “Біографія обраного спортсмена в обраному виді спорту”.

Розділи реферату:

Біографія спортсмена. Основні спортивні досягнення у виді спорту. Хронологія участі у змаганнях різного рангу. Аналіз внеску діяльності спортсмена у розвиток виду 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.

Змістовий модуль 2. Спортивно-педагогічне удосконалення.

Тема 1. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

Короткий зміст практичних завдань

Розробити графік перспективного планування на рік, на два роки, на три роки та на чотири роки для спортсменів різної кваліфікації. Провести аналіз результативності змагальної діяльності спортсменів, визначити ступінь реалізації графіку перспективного планування та провести корекцію графіку за необхідності відповідно до ступеня реалізації.

Тема 2. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт).

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати модельні показники техніки змагальних вправ, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправ у обраному виді спорту відповідно до морфо-функціональних особливостей та кваліфікації спортсменів. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень технічної підготовленості у змінних умовах.

Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гіршовому спорті.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати вправи загальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; продемонструвати вправи спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; визначити відповідність рівня розвитку фізичних якостей обраного спортсмена в обраному виді спорту модельним характеристикам фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації; провести підбір вправ та продемонструвати комплекси вправ для розвитку провідних фізичних якостей у обраному виді спорту. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень фізичної підготовленості у змінних умовах.

Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гіршовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гіршовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гіршовий спорт).

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: провести підбір засобів та методів для корекції різних передстартових станів спортсменів різної кваліфікації у обраному виді спорту в змагальних та тренувальних умовах, продемонструвати різні стилі ведення змагальної боротьби у обраному виді спорту та провести підбір засобів та методів для корекції тактичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у змагальних умовах, провести підбір засобів та методів спрямованих на підвищення теоретичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації, провести аналіз значущості теоретичної підготовленості в обраному виді спорту. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно

до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень теоретичної, психічної та тактичної підготовленості у змінних умовах.

Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодібілдингу. Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодібілдингу. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з важкої атлетики; дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з пауерліфтингу; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з гирьового спорту; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів на змаганнях з бодібілдингу. Взяти участь у суддівстві змагань різного рангу з обраного виду спорту. Надати допомогу в організації та проведенні змагань різного рангу з обраного виду спорту та підготувати регламентуючі документи для проведення змагань.

Змістовий модуль 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 1. Класифікація та термінологія в силових видах спорту.

Класифікація і термінологія в спортивній науці. Класифікація силових видів спорту. Основні терміни в важкій атлетиці. Основні терміни в пауерліфтингу. Основні терміни в гирьовому спорті. Основні терміни в бодібілдингу.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: дати визначення терміну з важкої атлетики та продемонструвати його значення наочно; дати визначення терміну з пауерліфтингу та продемонструвати його значення наочно; дати визначення терміну з гирьового спорту та продемонструвати його значення наочно; дати визначення терміну з бодібілдингу та продемонструвати його значення наочно.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему "Термінологія в обраному виді спорту".

Алгоритм самостійної роботи:

1. Підготувати термінологічний словник з обраного виду спорту (40 термінів);
2. Захистити термінологічний словник.

Таблиця 1

№ п/п	Термін	Вид спорту	Зміст терміну

Тема 2. Організація та проведення змагань в силових видах спорту.

Змагання як системоутворюючий фактор спорту. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту. Документи, що регламентують проведення змагань у силових видах спорту. Звітна документація щодо проведення змагань. Основи суддівської діяльності у силових видах спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з важкої атлетики; дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з пауерліфтингу; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з гирьового спорту; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів на змаганнях з бодібідлінгу.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Підготувати самостійну роботу на тему “Положення про змагання”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Скласти положення про змагання в обраному виді спорту із зазначенням наступних пунктів: назва змагань; мета і завдання; учасники, вимоги до них та умови проведення змагань; керівництво проведення змагань; терміни та місце проведення змагань; умови нагородження спортсменів; фінансування; порядок а терміни подання попередніх заявок для участі у змаганнях.

2. Захистити самостійну роботу.

Тема 3. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

Характеристика тренувального заняття. Структурні компоненти тренувального заняття. Типи тренувальних занять у силових видах спорту. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: підготувати конспект та провести підготовчу, основну та заключну частину навчально-тренувальне заняття з важкої атлетики; підготувати конспект та провести підготовчу, основну та заключну частину навчально-

тренувальне заняття з пауерліфтингу; підготувати конспект та провести підготовчу, основну та заключну частину навчально-тренувальне заняття з гирьового спорту; підготувати конспект та провести підготовчу, основну та заключну частину навчально-тренувальне заняття з бодіблдингу.

Змістовий модуль 4. Спортивно-педагогічне удосконалення.

Тема 1. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

Короткий зміст практичних завдань

Розробити графік перспективного планування на рік, на два роки, на три роки та на чотири роки для спортсменів різної кваліфікації. Провести аналіз результативності змагальної діяльності спортсменів, визначити ступінь реалізації графіку перспективного планування та провести корекцію графіку за необхідності відповідно до ступеня реалізації.

Тема 2. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт).

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати модельні показники техніки змагальних вправ, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправ у обраному виді спорту відповідно до морфо-функціональних особливостей та кваліфікації спортсменів. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень технічної підготовленості у змінних умовах.

Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати вправи загальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; продемонструвати вправи спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; визначити відповідність рівня розвитку фізичних якостей обраного спортсмена в обраному виді спорту модельним характеристикам фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації; провести підбір вправ та продемонструвати комплекси вправ для розвитку

провідних фізичних якостей у обраному виді спорту. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень фізичної підготовленості у змінних умовах.

Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: провести підбір засобів та методів для корекції різних передстартових станів спортсменів різної кваліфікації у обраному виді спорту в змагальних та тренувальних умовах, продемонструвати різні стилі ведення змагальної боротьби у обраному виді спорту та провести підбір засобів та методів для корекції тактичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації у змагальних умовах, провести підбір засобів та методів спрямованих на підвищення теоретичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації, провести аналіз значущості теоретичної підготовленості в обраному виді спорту. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень теоретичної, психічної та тактичної підготовленості у змінних умовах.

Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.

Участь у змаганнях різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтигу, гирьового спорту та бодібілдингу. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з важкої атлетики; дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з пауерліфтингу; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів головного, старшого, бокового суддів та сідді при учасниках на змаганнях з гирьового спорту; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів на змаганнях з бодібілдингу. Взяти участь у суддівстві змагань різного рангу з обраного виду спорту. Надати допомогу в організації та проведенні змагань різного рангу з обраного виду спорту та підготувати регламентуючі документи для проведення змагань.

13. Рекомендована література

Основна:

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренінговки: [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. Індіка. – 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 плитов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной підготовки / 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/>