

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
атлетичних видів спорту  
30 серпня 2018 р. протокол № 2

Зав. каф.  Загура Ф. І.

**ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення»**  
**для студентів 1 курсу факультету фізичної культури і спорту та факультету післядипломної та заочної освіти**

**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 бодібілдингу; 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 бодібілдинг).

### **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 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 бодібілдингу в різні історичні періоди та дати характеристику всіх змагальних вправ.

### **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, 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).

#### ***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, 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 бодіблдингу. 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 бодіблдингу.

#### ***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 бодіблдингу та продемонструвати його значення наочно.

#### **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 бодіблдингу.

#### **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 бодібілдінгу.

#### **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, 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).

##### ***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, 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.

#### **Рекомендована література**

##### **Основна:**

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренінговки: [учебн. для студ. вищих 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 спорт. – 2013. – № 3. – С. 86-90.
19. Роман Р. А. Тренінг тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.
20. Роман Р. А. Тренінг 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-тяжелоатлетов 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: издательский 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://fbu.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/>