

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: 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту 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 017 Фізична культура і спорт

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	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 10		Дисципліна спеціалізації силові види спорту	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 300		3-4-й	3-4-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: бакалавр	12 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		218/10 год.	18/6 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		60 год.	270 год.
Індивідуальні завдання:			
-			
Вид контролю: залік			

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту” є формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку тренера з обраного виду спорту.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту” є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, надання студентам умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

Метою викладання навчальної дисципліни “Спортивно-педагогічне вдосконалення” є підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконанні студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації», а також формування базових професійних знань, вмінь та практичних навичок, які забезпечують підготовку з обраного виду спорту.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, надання студентам умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен.

Знати: основи техніки змагальних вправ; принципи, засоби та методи підготовки спортсменів у силових видах спорту; методику навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці, методику навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблінгу; основи психічної, тактичної та інтегральної підготовки у силових видах спорту тощо.

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

2. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 1. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів у силових видах спорту.

Принципи підготовки спортсменів у силових видах спорту. Засоби спортивного тренування у силових видах спорту. Методи спортивного тренування у силових видах спорту.

Тема 2. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Характеристика спортивної техніки. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основи техніки ривка. Основи техніки поштовху. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці.

Тема 3. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблінгу.

Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у пауерліфтингу та гирьовому спорті. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблінгу. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблінгу.

Змістовий модуль 2. 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. 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 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, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодіблінгу. Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодіблінгу. Аналіз діючих правил змагань з силових видів спорту.

Змістовий модуль 3. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 1. Методика навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. Методика навчання техніки ривка. Методика навчання техніки поштовху. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Тема 2. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблінгу.

Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодіблінгу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблінгу.

Тема 3. Психічна, тактична та інтегральна підготовка у силових видах спорту.

Основи методики психічної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Управління передстартовими станами у силових видах спорту. Стратегія та тактика змагальної діяльності у силових видах спорту. Аналіз прикладів тактичних рішень в силових видах спорту. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.

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. 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 3. 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 4. 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 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту.
Суддівство.

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

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. Технічна підготовка спортсменів та методика навчання вправ у силових видах спорту												
Тема 1. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів у силових видах спорту	13	2	2	4	-	5	7	2	-	2	-	5
Тема 2. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці	19	2	2	10	-	5	9	2	2	4	-	5
Тема 3. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу	12	2	-	6	-	4	8	2	2	4	-	4
Разом за змістовим модулем 1	44	6	4	20	-	14	34	6	4	10	-	14
Змістовий модуль 2. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ												
Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.	12			10		2	18			2		16
Тема 2. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.	24			22		2	26			2		24
Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	30			26		4	24					24

Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	20			16		4	24					24
Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	20			16		4	24					24
Разом за змістовим модулем 2	106			90		16	116			4		112
Змістовий модуль 3. Методика навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту												
Тема 1. Методика навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці	19	2	2	10	-	5	11	2	-	4	-	5
Тема 2. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу	15	2	2	6	-	5	13	2	2	4		5
Тема 3. Психічна, тактична та інтегральна підготовка у силових видах спорту	12	2	2	4	-	4	12	2	2	4		4
Разом за змістовим модулем 3	46	6	6	20	-	14	36	6	4	12	-	14
Змістовий модуль 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ.												
Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.	10			8		2	20			2		16
Тема 2. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.	24			22		2	28			2		24

Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	30			26		4	26			2		22
Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	20			16		4	26					22
Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	20			16		4	26					24
Разом за змістовим модулем 2	104			88		16	126			6		108
Усього годин	300	12	10	218		60	300	12	8	32		248

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів у силових видах спорту.	2	-
2	Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.	2	2
3	Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.	-	2
4	Методика навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.	2	2
5	Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.	2	2
6	Психічна, тактична та інтегральна підготовка у силових видах спорту.	2	-
	Разом	10	8

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів у силових видах спорту.	4	2
2	Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.	10	4
3	Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.	6	4
4	Облік спортивного тренування у силових видах спорту	44	4
5	Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту	18	4
6	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	52	2
7	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	32	
8	Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	32	
9	Методика навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.	10	4
10	Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.	6	4
11	Психічна, тактична та інтегральна підготовка у силових видах спорту.	4	4
	Разом	218	32

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів у силових видах спорту.	5	5
2	Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.	5	5
3	Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.	4	4
4	Методика навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.	5	5
5	Облік спортивного тренування у силових видах спорту	4	48
6	Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту	4	32
7	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	8	46
8	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	8	46

9	Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	8	48
10	Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.	5	5
11	Психічна, тактична та інтегральна підготовка у силових видах спорту.	4	4
	Разом	60	248

8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

Самостійні роботи:

- Реферат на тему “Кінематичні параметри техніки змагальних вправ у силових видах спорту”.
- Реферат-роздум на тему “Актуальні питання підготовки жінок у силових видах спорту”.
- Словник термінів “Термінологія в обраному виді спорту”.
- Самостійна робота на тему “Кошторис витрат на проведення НТЗ спортсменів силових видів спорту”.

9. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форми навчання;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: 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 формі тематичних тестувань.

1. Опитування.
2. Виконання письмових робіт (тестування).
3. Виконання практичних завдань.
4. Написання контрольної роботи (для студентів заочної форми навчання).

5. Підсумковий контроль – залік.

Залікові питання

1. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів.
2. Класифікація принципів підготовки спортсменів у силових видах спорту.
3. Загальні педагогічні принципи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
4. Специфічні принципи підготовки спортсменів в силових видах спорту.
5. Фізичні вправи як основний засіб спортивного тренування у силових видах спорту.
6. Зміст та форма фізичних вправ.
7. Класифікація фізичних вправ у важкій атлетиці.
8. Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
9. Поняття метод, методологія, методика та методичний прийом.
10. Класифікація методів спортивного тренування у силових видах спорту.
11. Характеристика методів спрямованих на вдосконалення техніки та тактики.
12. Характеристика методів спрямованих на розвиток фізичних якостей.
13. Характеристика спортивної техніки.
14. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
15. Основи техніки ривка.
16. Основи техніки поштовху.
17. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці.
18. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
19. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
20. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у бодібілдингу.
21. Використання спеціального екіпірування під час виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.
22. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу.
23. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у гирьовому спорті.
24. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу.
25. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям.
26. Передумови вивчення раціональної техніки.
27. Методика навчання техніки ривка.
28. Послідовність вивчення прийомів, фаз та періодів ривка.
29. Методика навчання техніки поштовху.
30. Послідовність вивчення прийомів, фаз та періодів поштовху.
31. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

- 32.Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
- 33.Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
- 34.Методика навчання техніки змагальних вправ у бодіблінгу.
- 35.Використання імітаційних та підвідних вправ для вивчення техніки змагальних вправ важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодіблінгу.
- 36.Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблінгу.
- 37.Основи методики психічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
- 38.Управління передстартовими станами у силових видах спорту.
- 39.Стратегія та тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.
- 40.Аналіз прикладів тактичних рішень в силових видах спорту.
- 41.Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
- 42.Виховання морально-вольових якостей спортсменів засобами силових видів спорту.
- 43.Вплив теоретичної підготовленості спортсменів на результативність змагальної діяльності у силових видах спорту.
- 44.Командна та індивідуальна тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.
- 45.Особливості тактичної підготовки в важкій атлетиці.
- 46.Особливості тактичної підготовки в пауерліфтингу.
- 47.Особливості тактичної підготовки в гирьовому спорті та бодіблінгу.

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 самостійної роботи	-	15	15	30	-	-
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)	Всукраїнські 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

Змістовий модуль 1. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 1. Принципи, засоби та методи підготовки спортсменів у силових видах спорту.

Принципи підготовки спортсменів у силових видах спорту. Засоби спортивного тренування у силових видах спорту. Методи спортивного тренування у силових видах спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення одного тренувального завдання різними методами.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 1.

Підготувати самостійну роботу на тему “Засоби та методи спортивного тренування у силових видах спорту”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити тренувальне завдання (на вибір викладача);
2. Дати характеристику засобів за допомогою яких буде вирішено завдання;
3. Дати характеристику методу за допомогою яких буде вирішено завдання.
4. Обґрунтувати.

Тема 2. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Характеристика спортивної техніки. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основи техніки ривка. Основи техніки поштовху. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати техніку змагальних, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправ з важкої атлетики.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 2.

Підготувати реферат на тему “Техніка змагальних вправ у обраному виді 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 4 посилань на літературу.

Тема 3. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.

Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у пауерліфтингу та гирьовому спорті. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати техніку змагальних, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправ пауерліфтингу, гирьового спорту та бодібілдингу.

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 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. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 1. Методика навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Теоретико-методичні основи навчання руховим діям. 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

Навчити різних алгоритмів техніки змагальних вправ, за допомогою спеціально-підготовчих вправ з важкої атлетики одноклубників та визначити основні помилки та методичні вказівки при виконанні вправ.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 3.

Підготувати самостійну роботу на тему “Методика навчання техніки змагальних вправ у обраному виді спорту”.

Алгоритм самостійної роботи:

1. Визначити вправу, або частину вправи (на вибір викладача);
2. Написати зразок тренувального заняття спрямованого на вивчення обраної вправи за зразком в таблиці 1 (завдання тренувального заняття, зміст тренувального заняття,);
3. Дати обґрунтування.

Таблиця 1

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

Тема 2. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.

Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодібілдингу. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.

Короткий зміст практичних завдань

Навчити техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загально-підготовчих вправ з пауерліфтингу, гирьового спорту, армреслінгу одноклубників та визначити основні помилки при виконанні вправ.

Тема 3. Психічна, тактична та інтегральна підготовка у силових видах спорту.

Основи методики психічної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Управління передстартовими станами у силових видах спорту. Стратегія та тактика змагальної діяльності у силових видах спорту. Аналіз прикладів тактичних рішень в силових видах спорту. Інтегральна підготовка спортсменів у силових видах спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Вирішити запропоновані тактичні завдання у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодібілдингу. Визначити передстартовий стан спортсмена та продемонструвати техніку корекції передстартового стану.

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 4.

Підготувати реферат на тему “Психічна підготовка спортсменів 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 4 посилань на літературу.

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 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, гіршового спорту та бодібіндингу. 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.

13. Рекомендована література

Базова

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : [пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры] / Ашмарин Б. А. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
5. 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.
6. Воробьев А. Н. Анатомия силы / А. Н. Воробьев, Ю. К. Сорокин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
7. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
8. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 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. 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.
12. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К. : КГИФК, 1992. – 28 с.

13. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.
15. 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.
16. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
17. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
19. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
20. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
21. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
22. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
23. Олешко В. Г. Важка атлетика: [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.
24. 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.
25. 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.
26. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
28. 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. 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. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.

4. 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.
5. 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.
6. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.
7. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.
8. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.
9. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко // Монографія. – К.:ДМП „Полімед”,, 2005. – 254 с.
10. Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен-штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.
11. 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.
12. Осинев Г. В. Рабочая книга социолога / Осинев Г. В., Гвишиани Д. М. – М. : Наука, 1976. – 512 с.
13. 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.
14. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.
15. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
16. Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.
17. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.
18. Товстоног О.Ф. Індивідуалізація технічної підготовки важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Товстоног Олександр Федорович; ЛДУФК. – Л., 2012. – 20 с.
19. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

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/>
11. Мультимедійне забезпечення лекцій