

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 факультету педагогічної освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура).

V-VI с. (денна форма навчання), V-VI 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>014.11 Середня освіта (фізична культура)</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 300		5-6-й	5-6-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: бакалавр	8 год.	8 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		216/8 год.	16/8 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		68 год.	270 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
-			
Вид контролю: залік			

## 1. 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 викладача фізичного виховання.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту та 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.

Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту та 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 “Теорія і методика обраного виду спорту та 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:** основні фізичні якості спортсменів; структуру підготовленості спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодібілдінгу; основи методики розвитку сили; основи методики розвитку гнучкості та швидкості в силових видах спорту; основи методики розвитку координаційних якостей та витривалості в силових видах спорту; засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності 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. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

**Тема 1. Загальна характеристика фізичних якостей в силових видах спорту.**

Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в силових видах спорту. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту.

**Тема 2. Структура підготовленості спортсменів у силових видах спорту.**

Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодібілдингу. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації. Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту.

### **Тема 3. Основи методики розвитку сили.**

Характеристика сили як провідної фізичної якості у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в силових видах спорту.

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

### **Змістовий модуль 3. ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.**

**Тема 1.** Основи методики розвитку гнучкості та швидкості в силових видах спорту.

Рівень розвитку гнучкості та швидкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Методика розвитку гнучкості у силових видах спорту. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості. Основи методики розвитку швидкості в силових видах спорту. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.

**Тема 2.** Основи методики розвитку координаційних якостей та витривалості в силових видах спорту.

Рівень розвитку координаційних якостей та витривалості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Основи методики розвитку координаційних якостей в силових видах спорту. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей. Основи методики розвитку витривалості в силових видах спорту. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

**Тема 3.** Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності у силових видах спорту.

Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у силових видах спорту. Поняття допінгу та історія розповсюдження в силових видах спорту. Боротьба з застосуванням допінгу в 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. 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 6. 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.

#### 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
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Фізична підготовка спортсменів у силових видах спорту</b>												
<b>Тема 1.</b> Загальна характеристика фізичних якостей в силових видах спорту	14	2	2	6	-	4	16	2	2	2	-	10
<b>Тема 2.</b> Структура підготовленості спортсменів у силових видах спорту	14	2	-	8	-	4	14	2	-	-	-	12
<b>Тема 3.</b> Основи методики розвитку сили	14	-	2	8	-	4	16	-	2	2	-	12
Разом за змістовим модулем 1	42	4	4	22	-	12	46	4	4	4	-	34
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ</b>												

<b>Тема 1.</b> Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.	14			10		4	18			2		16
<b>Тема 2.</b> Облік спортивного тренування у силових видах спорту.	26			22		4	22			2		20
<b>Тема 3.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	26			22		4	22					22
<b>Тема 4.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	22			18		4	23					23
<b>Тема 5.</b> Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство	22			18		4	24					24
Разом за змістовим модулем 2	110			90		20	109			4		105
<b>Змістовий модуль 3. Основи методики розвитку фізичних якостей у силових видах спорту</b>												
<b>Тема 1.</b> Основи методики розвитку гнучкості та швидкості в силових видах спорту	14	2	2	6	-	4	14	2	2	2	-	8



<b>Тема 2.</b> Основи методики розвитку координаційних якостей та витривалості в силових видах спорту	8	-	-	4	-	4	10	-	-	2	-	8
<b>Тема 3.</b> Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності у силових видах спорту	12	2	2	4	-	4	13	2	2	-	-	9
Разом за змістовим модулем 3	34	4	4	14	-	12	37	4	4	4	-	25
<b>Змістовий модуль 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ</b>												
<b>Тема 1.</b> Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.	12			8		4	16			2		14
<b>Тема 2.</b> Облік спортивного тренування у силових видах спорту.	20			16		4	20			2		18
<b>Тема 3.</b> Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	22			18		4	18					18
<b>Тема 4.</b> Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	20			16		4	18					18

<b>Тема 5.</b> Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	20			16		4	18					18
<b>Тема 6.</b> Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство.	20			16		4	18					18
Разом за змістовим модулем 2	114			90		24	108			4		104
<b>Усього годин</b>	<b>300</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>216</b>		<b>68</b>	<b>300</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>		<b>270</b>

#### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальна характеристика фізичних якостей в силових видах	2	2
2	Основи методики розвитку сили	2	2
3	Основи методики розвитку гнучкості та швидкості в силових видах спорту	2	2
4	Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності у силових видах спорту	2	2
	Разом	8	8

#### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальна характеристика фізичних якостей в силових видах спорту	6	2
2	Структура підготовленості спортсменів у силових видах спорту	8	-
3	Основи методики розвитку сили	8	2
4	Основи методики розвитку гнучкості та швидкості в силових видах спорту	6	2

5	Основи методики розвитку координаційних якостей та витривалості в силових видах спорту	4	2
6	Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності у силових видах спорту	4	-
7	Облік спортивного тренування у силових видах спорту	38	4
8	Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту	18	4
9	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту	40	-
10	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту	16	-
11	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	34	-
12	Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство	34	-
	Разом	216	16

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Загальна характеристика фізичних якостей в силових видах спорту	4	10
2	Структура підготовленості спортсменів у силових видах спорту	4	12
3	Основи методики розвитку сили	4	12
4	Основи методики розвитку гнучкості та швидкості в силових видах спорту	4	8
5	Основи методики розвитку координаційних якостей та витривалості в силових видах спорту	4	8
6	Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності у силових видах спорту	4	9
7	Облік спортивного тренування у силових видах спорту	8	38
8	Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту	8	30
9	Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту	8	40
10	Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту	4	18
11	Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.	8	41
12	Організація та проведення змагань в силових видах спорту. Суддівство	8	42
	Разом	68	270

## **8. Індивідуальні завдання**

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

Самостійні роботи:

- Реферат на тему “Силові якості спортсменів. Методика розвитку різновиду сили (обраного силового виду спорту)”.
- Реферат-роздум на тему “Нетрадиційні засоби відновлення працездатності після навантажень силової спрямованості”.
- Словник термінів “Термінологія в обраному виді спорту”.
- Самостійна робота на тему “Кошторис витрат на медико-біологічне забезпечення спортсменів силових видів спорту під час проведення НТЗ для підготовки до національних змагань”.

## **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 форм 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. Основи методики психічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
2. Управління передстартовими станами у силових видах спорту.
3. Стратегія та тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.
4. Аналіз прикладів тактичних рішень в силових видах спорту.

5. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
6. Виховання морально-вольових якостей спортсменів засобами силових видів спорту.
7. Вплив теоретичної підготовленості спортсменів на результативність змагальної діяльності у силових видах спорту.
8. Командна та індивідуальна тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.
9. Особливості тактичної підготовки в важкій атлетиці.
10. Особливості тактичної підготовки в пауерліфтингу.
11. Особливості тактичної підготовки в гирьовому спорті та бодіблдингу.
12. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
13. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
14. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у силових видах спорту.
15. Поняття допінгу та історія розповсюдження в силових видах спорту.
16. Боротьба з застосуванням допінгу в силових видах спорту.
17. Рівень розвитку координаційних якостей та витривалості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
18. Основи методики розвитку координаційних якостей в силових видах спорту.
19. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей.
20. Основи методики розвитку витривалості в силових видах спорту.
21. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.
22. Рівень розвитку гнучкості та швидкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
23. Методика розвитку гнучкості у силових видах спорту.
24. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
25. Основи методики розвитку швидкості в силових видах спорту.
26. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.
27. Вплив силових навантажень на організм людини.
28. Характеристика сили як провідної фізичної якості у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблдингу.
29. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів.
30. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в силових видах спорту.
31. Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодіблдингу.
32. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту.
33. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації.
34. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів.

35. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей.  
 36. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в силових видах спорту.  
 37. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту.

### 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
<b>Разом</b>					<b>100</b>	<b>100</b>

*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	-	10	<b>15</b>	-	-
Виконання завдань самостійної роботи	15	15	-	<b>30</b>	-	-
Виконання практичних завдань.	5	5	5	<b>15</b>	-	-
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	5	5	<b>10</b>	0-25	<b>0-25</b>
Поточний залік	10	10	10	<b>30</b>	-	-
Результати участі у змаганнях різного рангу.					0-100	<b>0-100</b>
Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань.					0-40	<b>0-40</b>
Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП.					0-25	<b>0-25</b>
<b>Разом</b>					<b>100</b>	<b>100</b>

*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

Зайняте місце	Олімпійські Ігри	Чемпіонати серед дорослих	Кубки серед дорослих	Чемпіонати (першості) серед юніорів	Кубки серед юніорів	Всесвітня універсиада (ЧС)	Всукраїнські студ. змагання	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

### Виконання та підтвердження нормативу з виду спорту.

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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного	не зараховано з можливістю



		складання	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. «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА СТРУКТУРА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ»

**Тема 1.** «Структура підготовленості спортсменів у силових видах спорту».

*Короткий зміст практичних занять.*

Практичне визначення компонентів тренувального навантаження обраного виду спорту (обсяг, інтенсивність, кількість вправ у тренуванні. Періодичність занять в залежності від кваліфікації спортсмена. Співвідношення засобів ЗФП.

*Тема та зміст самостійної роботи.*

Підготувати самостійну роботу на тему «Компоненти тренувального навантаження у силових видах спорту»

*Алгоритм самостійної роботи:*

1. Визначити вид компоненту тренувального навантаження (за вибором викладача);
2. Розкрити зміст поняття компоненту, його основні характеристики;
3. Обґрунтувати ефективність застосування кількісних характеристик компонента в змагальній діяльності.

Опрацювання літературних джерел та підготовка до семінарських занять.

**Тема 2.** «Загальна характеристика фізичних якостей в силових видах спорту».

*Теми та короткий зміст практичних занять.*

Вивчити топографію м'язів та м'язових груп, продемонструвати їх рухові функції.

Ознайомитись та вміти показати вправи для визначення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації рухів тощо.

*Теми та короткий зміст самостійної роботи.*

Підготувати реферат на тему «Періодизація спортивної форми спортсменів силових видів спорту» (на прикладі обраного виду спорту).

*Вимоги до реферату:*

1. Реферат має містити титульну сторінку, план, вступну та основну частину, висновки, літературу;
2. Обсяг основної частини реферату 5 сторінок;

3. В тексті реферату повинні бути посилання на літературні джерела (не менше 4 посилань)

Опрацювання літературних джерел та підготовка до семінарських занять.

**Тема 3. «Основи методики розвитку силових здібностей».**

*Короткий зміст практичних занять:*

Оволодіння навичками практичного застосування методів розвитку силових здібностей в обраному виді спорту. Режими роботи в СВС.

*Теми та короткий зміст самостійної роботи.*

Виконати завдання практичного нормативу: «Комплекс вправ розвитку силових здібностей в обраному виді спорту»

*Алгоритм виконання:*

1. Визначити різновиди силових здібностей (за вибором);
2. Розкрити зміст поняття та основні характеристики якості;
3. Визначити та охарактеризувати методи методики застосування;
4. Обґрунтувати ефективність засобів вирішення методики розвитку обраної якості.

**Змістовий модуль 2. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ.**

**Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.**

Визначити перспективні наукові напрями дослідження проблем у силових видах спорту. Реалізувати на практиці сучасні наукові підходи до вдосконалення системи підготовки спортсменів у силових видах спорту.

*Короткий зміст практичних завдань*

Встановити портативну цифрову камеру та здійснити запис відео зйомки техніки змагальних вправ у силових видах спорту. Здійснити фійрове опрацювання отриманих даних та інтерпретувати їх за біомеханічними параметрами руху.

**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.

*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 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, 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 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).

#### ***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 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.

### **Змістовний модуль 3. «Основи методики розвитку фізичних якостей у силових видах спорту».**

#### **Тема 1. «Основи методики розвитку гнучкості та швидкості в силових видах спорту».**

*Короткий зміст практичних занять.*

Практичне знайомство та опанування вправами для розвитку швидкості в важкій атлетиці, гирьовому спорті.

Оволодіння та застосування вправ для розвитку гнучкості (активна гнучкість, пасивна гнучкість) у важкій атлетиці, гирьовому спорті, пауерліфтингу, культуризмі.

*Теми та зміст самостійної роботи.*

Виконати завдання практичного нормативу для самостійної роботи на тему «Комплекс вправ для розвитку гнучкості в обраному виді спорту»

*Алгоритм виконання:*

1. Визначити різновиди силових здібностей (за вибором);
2. Розкрити зміст поняття та основні характеристики якості;
3. Визначити та охарактеризувати методи методики застосування;
4. Обґрунтувати ефективність засобів вирішення методики розвитку обраної якості.

#### **Тема 2. «Основи методики розвитку витривалості та координаційних якостей у силових видах спорту».**

*Короткий зміст практичних занять:*

Оволодіння практичними навичками виконання вправ для розвитку силової витривалості у важкій атлетиці, гирьовому спорті, пауерліфтингу: «гігант-сет», «сутре-сет», «методу підвищення інтенсивності тренувань», «методу кругового тренування».

Методика застосування вправ для розвитку вправ для розвитку координаційних якостей у силових видах спорту: важка атлетика (вправи на рівновагу з різним обтяженням та різних положеннях); гирьовий спорт (різновиди жонглювання гирями, передачі партнерам тощо); вправи інших видів спорту: легка атлетика, гімнастичні вправи спортивних ігор).

*Теми та зміст самостійної роботи.*

Опрацювання науково-методичної літератури. Виконати реферативну роботу на тему: «Спеціальна витривалість – багатокomпонентна властивість організму спортсменів».

*Вимоги до реферату:*

1. Наявність титульної сторінки, план, основну частину, висновки та літературні джерела.
2. Обсяг основної частини реферату 5 сторінок.
3. В тексті реферату повинні бути посилання на літературні джерела (не менше 4 посилань)

**Тема 3.** «Засоби відновлення стимулювання працездатності спортсменів у силових видах спорту».

*Короткий зміст практичних занять:*

Опрацювання практикою застосування педагогічних засобів відновлення опорно-рухового апарату після занять з обтяженнями:

- вправи активного витягування;
- вправи пасивного витягування;
- розвантажувальні вправи;
- профілактичні вправи.

*Теми та зміст самостійної роботи.*

Опрацювання літературних джерел, лекційного матеріалу. Підготовка до семінарського заняття, поточного опитування.

*Підготувати реферативні роботи на теми:*

1. «Режим харчування спортсменів СВС» (наприкладі обраного виду спорту).
2. «Педагогічні, фармакологічні, психологічні, бальнеологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів силових видів спорту».

\* студенти виконують завдання на одну із запропонованих тем.

## **Змістовий модуль 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ.**

### **Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.**

Визначити перспективні наукові напрями дослідження проблем у силових видах спорту. Реалізувати на практиці сучасні наукові підходи до вдосконалення системи підготовки спортсменів у силових видах спорту.

*Короткий зміст практичних завдань*

Встановити портативну цифрову камеру та здійснити запис відео зйомки техніки змагальних вправ у силових видах спорту. Здійснити фійрове опрацювання отриманих даних та інтерпретувати їх за біомеханічними параметрами руху.

### **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.

*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 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).

#### ***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 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.

#### ***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 5. 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 6. 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**

#### **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: теорія і методика тренування: [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. прогн. 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. Осинов Г. В. Рабочая книга социолога / Осинов 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. Треніровка 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