

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету спорту

_____ Ріпак І.М.

«___» _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки _____ 6.010202 спорт _____

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність _____ 6.010202 спорт _____

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____ силові види спорту _____

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення факультет спорту _____

(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»
для студентів за напрямом підготовки 6.010202 спорт.
„___” серпня, 2015 року - __ с.

Розробники: к.фіз.вих., доцент Розторгуй М. С.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту
Протокол від “___” листопада 20142 року № ___
Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)

_____ (Загура Ф.І.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

“___” вересня 2015 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна	
	Напрямок підготовки 6.010202 спорт		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): Олімпійський і професійний спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		1-й, 2-й	1-й, 2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента –1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		6 год., 6 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		20/4 год., 30/4 год.	8/6 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
10 год., 10 год.	70 год.		
Індивідуальні завдання:		-	
		Вид контролю: залік.	

2. 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

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

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

3. Програма навчальної дисципліни

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

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Значення та місце дисципліни "ТіМОВС" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС» з іншими дисциплінами. Особливості змагальної діяльності в силових видах спорту.

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

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

Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту.

Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку гирьового спорту. Історія розвитку бодібілдингу. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

Змістовий модуль 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 4. Класифікація та термінологія в силових видах спорту.

Класифікація і термінологія в спортивній науці. Класифікація силових видів спорту. Основні терміни в важкій атлетиці. Основні терміни в

пауерліфтингу. Основні терміни в гирьовому спорті. Основні терміни в бодібілдингу.

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

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

Тема 6. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

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

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. ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.												
Тема 1. Вступ до спеціалізації.	2	-	-	2	-	-	14	2	-	2	-	10
Тема 2. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.	21	2	2	12	-	5	14	-	-	2	-	12
Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту.	17	4	2	6	-	5	17	2	2	-	-	13
Разом за змістовим модулем 1	40	6	4	20	-	10	45	4	2	4	-	35
Змістовий модуль 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.												

Тема 4. Класифікація та термінологія в силових видах спорту.	11	2	-	4	-	5	-	-	2	2	-	15
Тема 5. Організація та проведення змагань в силових видах спорту.	16	2	2	10	-	5	-	2	2	-	-	5
Тема 6. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.	23	2	2	16	-	-	-	-	-	2	-	15
Разом за змістовим модулем 2	50	6	4	30	-	10	45	2	4	4	-	35
Усього годин	90	10	10	50	-	20	90	6	6	8	-	70

5. Теми семінарських занять

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

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма

1	Вступ до спеціалізації.	2	2
2	Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.	12	2
3	Історія розвитку силових видів спорту.	6	-
4	Класифікація та термінологія в силових видах спорту.	4	2
5	Організація та проведення змагань в силових видах спорту.	10	-
6	Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.	16	2
	Разом	50	8

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вступ до спеціалізації.	-	10
2	Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.	5	12
3	Історія розвитку силових видів спорту.	5	13
4	Класифікація та термінологія в силових видах спорту.	5	10
5	Організація та проведення змагань в силових видах спорту.	5	5
6	Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.	-	10
	Разом	20	70

8. Індивідуальні завдання

Тематика контрольних робіт для студентів I курсу ФПК ІІІ ПЗО

Тема 1. Особливості змагальної діяльності у у обраному виді спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, бодіфітнес, гирьовий спорт, стронгспорт).

Тема 2. Методи профілактики травматизму на заняттях з обраного виду спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, бодіфітнес, гирьовий спорт, стронгспорт).

Тема 3. Історія розвитку обраного виду спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, армреслінг, гирьовий спорт, стронгспорт) на теренах України.

Тема 4. Класифікація та термінологія у важкій атлетиці. Класифікація та термінологія у пауерліфтингу. Класифікація та термінологія у гирьовому спорті. Класифікація та термінологія у бодібілдингу.

Тема 5. Організація та проведення змагань з обраного виду спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, бодіфітнес, гирьовий спорт, стронгспорт).

Тема 6. Структура навчально-тренувальних занять в обраному виді спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, бодіфітнес, гирьовий спорт, стронгспорт).

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 письмовій формах.

1. Опитування.

2. Виконання письмових робіт.

3. Виконання практичних завдань.

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

5. Підсумковий контроль – залік.

Залікові питання

1. Значення та місце дисципліни "ТіМОВС" в системі фізкультурної освіти. Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС» з іншими дисциплінами.

2. Особливості змагальної діяльності в силових видах спорту.

3. Особиста гігієна спортсменів у силових видах спорту.

4. Гігієнічні вимоги до місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в силових видах спорту.

5. Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.

6. Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.
7. Зародження силових видів спорту в світі.
8. Періодизація розвитку важкої атлетики.
9. Періодизація розвитку пауерліфтингу.
10. Періодизація розвитку гирьового спорту.
11. Періодизація розвитку бодібілдингу.
12. Формування та розвиток важкої атлетики в Україні.
13. Формування та розвиток пауерліфтингу в Україні.
14. Формування та розвиток гирьового спорту в Україні.
15. Формування та розвиток бодібілдингу в Україні.
16. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх.
17. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.
18. Класифікація і термінологія в спортивній науці.
19. Класифікація силових видів спорту.
20. Основні терміни в важкій атлетиці.
21. Основні терміни в пауерліфтингу.
22. Основні терміни в гирьовому спорті.
23. Основні терміни в бодібілдингу.
24. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
25. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту.
26. Документи, що регламентують проведення змагань у силових видах спорту.
27. Звітна документація щодо проведення змагань.
28. Основи суддівської діяльності у важкій атлетиці.
29. Основи суддівської діяльності у пауерліфтингу.
30. Основи суддівської діяльності у гирьовому спорті.
31. Основи суддівської діяльності у бодібілдингу.
32. Характеристика тренувального заняття.
33. Структурні компоненти тренувального заняття.
34. Типи тренувальних занять у силових видах спорту.
35. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

для заліку

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота							
	Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2			
	T1	T2	T3	Сума	T4	T5	T6	Сума
Опитування	-	5	5	10	-	5	5	10

Виконання письмових робіт	-	15	15	30	15	15	-	30
Виконання практичних завдань.	5	10	10	25	5	10	10	25
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	5	-	5	5	-	-	5
Поточний залік (модуль)	10	10	10	30	10	10	10	30
Разом	15	45	40	100	35	40	25	100

Примітка. 1. Опитування на семінарських заняттях (10 балів); 2. Виконання письмових (самостійних) робіт (30 балів); 3. Виконання практичних завдань (25 балів); 4. Спортивно-масові заходи та суддівство (5 балів); 5. Поточний залік (30 балів).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
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. ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Значення та місце дисципліни "ТіМОВС" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни.

Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС» з іншими дисциплінами. Особливості змагальної діяльності в силових видах спорту.

Короткий зміст практичних завдань

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

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

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

Короткий зміст практичних завдань

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

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 1.

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

Алгоритм самостійної роботи:

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

Тема 3. Історія розвитку силових видів спорту.

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

Історія розвитку бодібілдингу. Результати виступу українських спортсменів у Олімпійських Іграх. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу і Європи.

Короткий зміст практичних завдань

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

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 2.

Підготувати реферат на тему “Біографія обраного спортсмена в 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.

Змістовий модуль 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 4. Класифікація та термінологія в силових видах спорту.

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

Короткий зміст практичних завдань

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

Теми та короткий зміст самостійної роботи

Самостійна робота № 3.

Підготувати самостійну роботу на тему “Термінологія в обраному виді спорту”.

Алгоритм самостійної роботи:

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

Таблиця 1

№ п/п	Термін	Вид спорту	Зміст терміну

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

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

Короткий зміст практичних завдань

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

Самостійна робота № 4.

Підготувати самостійну роботу на тему “Положення про змагання”.

Алгоритм самостійної роботи:

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

Тема 6. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

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

Короткий зміст практичних завдань

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

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. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. – 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. прог. 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. прог. 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. 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. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

14. Інформаційні ресурси

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