

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

Зав. каф.  Загура Ф. І.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення»
для студентів 4 курсу факультету педагогічної освіти та факультету післядипломної та заочної освіти

Змістовий модуль 1. ПОБУДОВА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 2. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Спортивне довголіття у силових видах спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: визначити етапи багаторічної підготовки спортсменів різної кваліфікації у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу; провести аналіз тренувальних навантажень та надати рекомендації щодо удосконалення програм підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки; підготувати конспекти тренувальних занять та провести тренувальні заняття для спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

Тема 3. Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у силових видах спорту.

Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах спорту. Характеристика компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів. Побудова мікроциклів у силових видах спорту. Структура і зміст мезоциклів. Побудова мезоциклів у силових видах спорту. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в силових видах спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: підготувати конспекти тренувальних занять та провести тренувальні заняття для спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки відповідно до періоду, мезоциклу та мікроциклу підготовки; продемонструвати уміння та навички аналізу інтенсивності й обсягу навантаження; провести підрахунки

компонентів навантаження у щоденниках тренувальних навантажень й визначити типи мікроциклів, мезациклів та періодів відповідно до величини компонентів навантаження.

Змістовий модуль 2. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ.

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.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: провести аналіз результативності змагальної діяльності на основі перегляду відеоматеріалів з виступами українських спортсменів на змаганнях різного рангу та визначити ступінь реалізації спортивного потенціалу спортсменів.

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 його 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, 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 бодіблінгу. 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. ОСНОВИ ВІДБОРУ, ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 1. Силова підготовка осіб різного віку і статті.

Організація оздоровчих занять з використанням засобів силових видів спорту. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з юнаками. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з жінками. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з особами похилого віку.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для осіб похилого віку; підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для юнаків та дівчат; підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для жінок; підготувати конспект та комплекс вправ силової спрямованості для чоловіків.

Тема 2. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у силових видах спорту.

Спортивний відбір та орієнтація у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у силових видах спорту. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у силових видах спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: здійснити набір дітей у секцію з обраного виду спорту та провести початковий відбір спортсменів у секцію з обраного виду спорту; провести орієнтацію дітей у силові види спорту відповідно до індивідуальних особливостей та особистих вподобань; провести відбір спортсменів на етапах підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей й провести прогнозування майбутніх спортивних досягнень відповідно до результатів відбору.

Тема 3. Планування, облік та контроль спортивного тренування у силових видах спорту.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Облік спортивного тренування у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у силових видах спорту. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у силових видах спорту.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: підготувати зраки документації для обліку спортивного тренування у обраному виді спорту; розробити бланки документів для здійснення контролю технічної, фізичної, психічної та теоретичною підготовленістю спортсменів; провести контроль-навчальні заняття для спортсменів різної кваліфікації з метою проведення контролю за рівнем різних видів підготовленості; провести аналіз перспективного графіку спортивних досягнень спортсменів та його реалізацію протягом чотирьох років.

Змістовий модуль 4. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ.

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.

Короткий зміст практичних завдань

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: провести аналіз результативності змагальної діяльності на основі перегляду відеоматеріалів з виступами українських спортсменів на змаганнях різного рангу та визначити ступінь реалізації спортивного потенціалу спортсменів.

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 його 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.

Рекомендована література

Основна:

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренировки: [учебн. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Г. П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – Изд. 4-е. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
5. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 452 с.
6. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

Допоміжна:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л. : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.
3. Василевський В. В. Основи гирьового спорту / В. В. Василевський. – Л. : НП, 2004. – 52 с.
4. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовке в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 53 с.
6. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.
7. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с

8. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика и возраст / Л. С. Дворкин. – Свердловск : Изд-во Уральского ун-та, 1989. – 200 с.
9. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
10. Загура Ф.І. Типові помилки техніки змагальних вправ у пауерліфтингу / Федір Загура, Марія Розторгуй, Володимир Науменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 74-79.
11. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
13. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
15. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.
16. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.
17. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41). – С. 61-66.
18. Розторгуй М. С. Алгоритм навчання техніці змагальних вправ пауерліфтерів на етапі початкової та попередньої базової підготовки // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теор. Журнал Дн. дер. інст. фіз.. культ. і спорту. – 2013. – № 3. – С. 86-90.
19. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 32 с.
20. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., перераб., доп / Р. А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
21. Сичов С.О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К., 1997. – 62 с.
22. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
23. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. –

216 с.

24. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

25. Те С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения / С. Ю. Те. – М., 1993. – 38 с.

26. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

27. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

28. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плинтов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т.1, № 1. – С. 92-96.

Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://uwf.net.ua/federation/management>
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com/>