

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА АТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

**Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне
вдосконалення**
(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА
Дисципліни спеціалізації
підготовки бакалаврів

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва напрямку)

спеціальність 014.11 Середня освіта (фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація Силові види спорту

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціалізації силові види спорту за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). I-VIII с. (денна форма навчання), I-X с. (заочна форма навчання).

Розробники:

к.фіз.вих., доцент Розторгуй М.С.

к.фіз.вих., доцент Товстоног О.Ф.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри силових видів спорту

Протокол від «30» серпня 2018 року № 2

Завідувач кафедри силових видів спорту

(підпис)

(Загура Ф.І.)
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Протокол від «___» _____ 20__ року №___

Голова _____
(підпис)

Р.Л. Петрина
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік
© _____, 20__ рік

ВСТУП

Однією з передумов ефективного функціонування кредитно-модульної системи в Україні є структурне перетворення вищої освіти. Зміст вищої освіти у галузі фізичної культури і спорту орієнтований на формування знань, умінь, навичок, якими повинен володіти та творчо реалізовувати у змінних умовах трудової діяльності студентів.

На основі концепції фізичного виховання, що є складовою системи освіти України, яка базується на конституції України, законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» тощо, для підвищення рівня професіоналізму тренера-викладача в навчальний процес студентів профільних закладів вищої освіти було впроваджено дисципліну «ТіМОВС та СПВ». Протягом чотирьохрічного циклу навчання основним джерелом підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в спеціалізованих закладів вищої освіти виступає практична кафедра та основною профільною дисципліною «ТіМОВС та СПВ» відповідно.

Програма вивчення навчальної дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є структура та зміст системи підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: дисципліни медико-біологічного циклу, дисциплін гуманітарного циклу, дисциплін професійно-педагогічного циклу, дисциплін професійно-орієнтованого циклу.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Вступ до спеціалізації з силових видів спорту.

Змістовий модуль 2. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Змістовий модуль 3. Організація та проведення змагань, навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

Змістовий модуль 4. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Змістовий модуль 5. Технічна підготовка спортсменів та методика навчання вправ у силових видах спорту.

Змістовий модуль 6. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Змістовий модуль 7. Методика навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту.

Змістовий модуль 8. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Змістовий модуль 9. Фізична підготовка спортсменів у силових видах спорту.

Змістовий модуль 10. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Змістовий модуль 11. Основи методики розвитку фізичних якостей у силових видах спорту.

Змістовий модуль 12. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Змістовий модуль 13. Побудова багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.

Змістовий модуль 14. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Змістовий модуль 15. Основи відбору, планування та обліку у силових видах спорту.

Змістовий модуль 16. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

1.1. 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 тренера-викладача з обраного виду спорту, підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації і виконанні студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації».

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування професійного світогляду студентів, забезпечення оволодіння методикою підготовки спортсменів з обраного виду спорту, навчання студентів умінь і здібностей, визначених освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця з фізичної культури та спорту.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

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 набуті знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни протягом чотирьох навчальних років відводиться

I курс - 360 годин / 12 кредитів ECTS (264 ауд., 120/144)

II курс – 300 годин / 10 кредитів ECTS (248 ауд., 120/128)

III курс – 300 годин / 10, 5 кредитів ECTS (232 ауд., 120/112)

IV курс – 270 годин / 9 кредитів ECTS (192 ауд., 104/88)

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Вступ до спеціалізації з силових видів спорту.

Тема 1. Вступ до спеціалізації.

Значення та місце дисципліни "ТіМОВС та СПВ" в системі фізкультурної освіти. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни «ТіМОВС та СПВ» з іншими дисциплінами. Загальна характеристика сучасних 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 місць проведення змагань і навчально-тренувального процесу в силових видах спорту. 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. Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту України. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 2. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Тема 1. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

Тема 2. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

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

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

МОДУЛЬ 3

Змістовий модуль 3. Організація та проведення змагань, навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

Тема 1. Класифікація та термінологія в силових видах спорту.

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

Тема 2. Організація та проведення змагань в силових видах спорту.

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

Тема 3. Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.

Характеристика тренувального заняття. Структурні компоненти тренувального заняття. Типи тренувальних занять у силових видах спорту. Основи побудови тренувальних занять в силових видах спорту. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

МОДУЛЬ 4

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. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтиг, гирьовий спорт).

Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

МОДУЛЬ 5

Змістовий модуль 5. Технічна підготовка спортсменів та методика навчання вправ у силових видах спорту.

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

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

Тема 2. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.

Характеристика спортивної техніки. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основи техніки ривка. Основи техніки поштовху. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці. Кінематична структура руху снаряду у важкій атлетиці. Динамічна структура руху снаряду у важкій атлетиці. Ритмічна структура руху снаряду у важкій атлетиці.

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

Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у пауерліфтингу та гирьовому спорті. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (пауерліфтинг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (пауерліфтинг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (пауерліфтинг, гирьовий спорт).

МОДУЛЬ 6

Змістовий модуль 6. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.

Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту України. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

Тема 2. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

Тема 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гіршовому спорті.

Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гірвовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гірвовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гірвовий спорт).

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

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

МОДУЛЬ 7

Змістовий модуль 7. Методика навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту.

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

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

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

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

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

Основи методики психічної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Управління передстартовими станами у силових видах спорту. Стратегія та тактика змагальної діяльності у силових видах спорту. Аналіз прикладів тактичних рішень в силових видах спорту. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у силових видах спорту. Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гірвовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гірвовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гірвовий спорт).

МОДУЛЬ 8

Змістовий модуль 8. Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Тема 1. Актуальні наукові питання розвитку силових видів спорту.

Сучасний стан, тенденції та перспективи розвитку силових видів спорту України. Результати виступу українських спортсменів у змаганнях різного рангу.

Тема 2. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.

Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту. Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів.

Тема 3. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Кінематична структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Динамічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Ритмічна структура руху снаряду у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

Тема 4. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

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

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

МОДУЛЬ 9

Змістовий модуль 9. 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.

МОДУЛЬ 10

Змістовий модуль 10. 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.

МОДУЛЬ 11

Змістовий модуль 11. 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.

МОДУЛЬ 12

Змістовий модуль 12. 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, 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.

МОДУЛЬ 13

Змістовий модуль 13. Побудова багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.

Тема 1. Основи науково-дослідної роботи студентів у силових видах спорту.

Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової роботи. Структура і зміст наукової роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення наукової роботи.

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.

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.

МОДУЛЬ 14

Змістовий модуль 14. 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.

МОДУЛЬ 15

Змістовий модуль 15. Основи відбору, планування та обліку у силових видах спорту.

Тема 1. Силова підготовка осіб різного віку і статі.

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.

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.

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.

МОДУЛЬ 16

Змістовий модуль 16. 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. 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 3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Розвиток провідних фізичних якостей у силових видах спорту. Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці. Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу. Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.

Тема 4. Удосконалення психічної, тактичної та теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту.

Удосконалення психічної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів у змагальних умовах у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт). Удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт).

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

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

3. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах й на основі участі в змаганнях та у спортивно-масових заходах.

- Опитування на семінарських заняттях.
- Виконання практичних завдань.
- Виконання завдань самостійної роботи (реферати, самостійні роботи).
- Результатів участі у змаганнях різного рангу.
- Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань.
- Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП.

Підсумковий контроль – залік, іспит.

4. Перелік залікових, екзаменаційних питань

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.
36. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів.
37. Класифікація принципів підготовки спортсменів у силових видах спорту.
38. Загальні педагогічні принципи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
39. Специфічні принципи підготовки спортсменів в силових видах спорту.
40. Фізичні вправи як основний засіб спортивного тренування у силових видах спорту.
41. Зміст та форма фізичних вправ.
42. Класифікація фізичних вправ у важкій атлетиці.
43. Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу.
44. Поняття метод, методологія, методика та методичний прийом.
45. Класифікація методів спортивного тренування у силових видах спорту.
46. Характеристика методів спрямованих на вдосконалення техніки та тактики.
47. Характеристика методів спрямованих на розвиток фізичних якостей.
48. Характеристика спортивної техніки.
49. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
50. Основи техніки ривка.
51. Основи техніки поштовху.
52. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у важкій атлетиці.
53. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
54. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
55. Біомеханічне обґрунтування техніки змагальних вправ у бодібілдингу.
56. Використання спеціального екіпірування під час виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.
57. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у пауерліфтингу.
58. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у гирьовому спорті.
59. Основи техніки спеціально-підготовчих і загальнопідготовчих вправ у бодібілдингу.
60. Теоретико-методичні основи навчання руховим діям.
61. Передумови вивчення раціональної техніки.

62. Методика навчання техніки ривка.
63. Послідовність вивчення прийомів, фаз та періодів ривка.
64. Методика навчання техніки поштовху.
65. Послідовність вивчення прийомів, фаз та періодів поштовху.
66. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
67. Методика навчання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
68. Методика навчання техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
69. Методика навчання техніки змагальних вправ у бодіблдингу.
70. Використання імітаційних та підвідних вправ для вивчення техніки змагальних вправ важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодіблдингу.
71. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблдингу.
72. Основи методики психічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
73. Управління передстартовими станами у силових видах спорту.
74. Стратегія та тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.
75. Аналіз прикладів тактичних рішень в силових видах спорту.
76. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
77. Виховання морально-вольових якостей спортсменів засобами силових видів спорту.
78. Вплив теоретичної підготовленості спортсменів на результативність змагальної діяльності у силових видах спорту.
79. Командна та індивідуальна тактика змагальної діяльності у силових видах спорту.
80. Особливості тактичної підготовки в важкій атлетиці.
81. Особливості тактичної підготовки в пауерліфтингу.
82. Особливості тактичної підготовки в гирьовому спорті та бодіблдингу.
83. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
84. Психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів у силових видах спорту.
85. Медико-біологічні засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у силових видах спорту.
86. Поняття допінгу та історія розповсюдження в силових видах спорту.
87. Боротьба з застосуванням допінгу в силових видах спорту.
88. Рівень розвитку координаційних якостей та витривалості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
89. Основи методики розвитку координаційних якостей в силових видах спорту.
90. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних якостей.
91. Основи методики розвитку витривалості в силових видах спорту.
92. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

93. Рівень розвитку гнучкості та швидкості як компоненти фізичної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
94. Методика розвитку гнучкості у силових видах спорту.
95. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
96. Основи методики розвитку швидкості в силових видах спорту.
97. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.
98. Вплив силових навантажень на організм людини.
99. Характеристика сили як провідної фізичної якості у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдінгу.
100. Фактори, що обумовлюють прояв силових якостей спортсменів.
101. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили, швидкісної та силової витривалості в силових видах спорту.
102. Структура підготовленості спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, бодібілдінгу.
103. Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту.
104. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в тренувальному процесі у спортсменів різної кваліфікації.
105. Загальна характеристика та форми прояву фізичних якостей спортсменів.
106. Позитивний та негативний перенос фізичних якостей.
107. Динаміка спортивної форми у спортсменів, що спеціалізуються в силових видах спорту.
108. Вдосконалення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту.
109. Загальні відомості про наукові роботи. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи. Методика виконання студентської наукової роботи. Структура і зміст наукової роботи.
110. Основні методи науково-педагогічного дослідження.
111. Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів у важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдінгу.
112. Етапи багаторічної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
113. Спортивне довголіття у силових видах спорту.
114. Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
115. Характеристика компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту.
116. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження. Структура і зміст мікроциклів.
117. Побудова мікроциклів у силових видах спорту. Структура і зміст мезоциклів.
118. Побудова мезоциклів у силових видах спорту.
119. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в силових видах спорту.
120. Організація оздоровчих занять з атлетизму.
121. Оздоровчі заняття силової спрямованості з юнаками.

122. Оздоровчі заняття силової спрямованості з жінками.
123. Оздоровчі заняття силової спрямованості з особами похилого віку.
124. Спортивний відбір та орієнтація у силових видах спорту.
125. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у силових видах спорту.
126. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у силових видах спорту.
127. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у силових видах спорту.
128. Перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту.
129. Облік спортивного тренування у силових видах спорту.
130. Мета, завдання, види та технологія контролю в підготовці спортсменів у силових видах спорту.
131. Контроль за технічною, фізичною, тактичною, психічною та теоретичною підготовленістю спортсменів у силових видах спорту.

5. Рекомендована література

Основна:

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теорія и методика тренування: [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. :

Фізкультура 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/>