

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## Кафедра атлетичних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету фізичного  
виховання

\_\_\_\_\_Петрина Р.Л.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### “ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ”

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки \_\_\_\_\_ 6.010201 фізичне виховання \_\_\_\_\_

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність \_\_\_\_\_ 6.010201 фізичне виховання \_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація \_\_\_\_\_ силові види спорту \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення \_\_\_\_\_ факультет фізичного виховання \_\_\_\_\_

(назва інституту, факультету, відділення)

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»  
для студентів за напрямом підготовки 6.010201 фізичне виховання.  
„\_\_\_” серпня, 2015 року - \_\_ с.

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри атлетичних видів спорту  
Протокол від “\_\_\_” листопада 2015 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 6.010201 фізичне виховання		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): Фізичне виховання	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		<b>Семестр</b>	
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	<b>Лекції</b>	
		6 год., 6 год.	-
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		20/4 год., 30/4 год.	-
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
10 год., 12 год.	-		
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
-			
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 бодіблдингу. 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 бодіблдингу.

### **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**



Разом за змістовим модулем 2	52	6	4	28	-	10	-	-	-	-	-	-
<b>Усього годин</b>	90	10	10	48	-	22	-	-	-	-	-	-

### 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.	-	-
4	Організація та проведення змагань в силових видах спорту.	2	-
5	Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.	2	-
	Разом	8	-

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Вступ до спеціалізації.	2	-
2	Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.	12	-
3	Історія розвитку силових видів спорту.	6	-
4	Класифікація та термінологія в силових видах спорту.	4	-
5	Організація та проведення змагань в силових видах спорту.	10	-
6	Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.	14	-
	Разом	48	-

### 7. Самостійна робота

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

1	Вступ до спеціалізації.	-	-
2	Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з силових видів спорту.	5	-
3	Історія розвитку силових видів спорту.	5	-
4	Класифікація та термінологія в силових видах спорту.	5	-
5	Організація та проведення змагань в силових видах спорту.	7	-
6	Основи організації навчально-тренувальних занять в силових видах спорту.	-	-
	Разом	22	-

## **8. Індивідуальні завдання Тематика контрольних робіт для студентів I курсу ФПК ПП 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 бодіблдингу.
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 бодіблдингу 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 бодіблдингу.
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	<b>10</b>	-	5	5	<b>10</b>
Виконання письмових робіт	-	15	15	<b>20</b>	15	-15		<b>20</b>
Виконання практичних завдань.	5	10	10	<b>25</b>	5	10	10	<b>25</b>
Спортивно-масові заходи та суддівство	-	5	-	<b>5</b>	5	-	-	<b>5</b>
Поточний залік (модуль)	10	10	10	<b>30</b>	10	10	10	<b>30</b>
<b>Разом</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

*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	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи),	для заліку

діяльності		практики	
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	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 бодібілдінг).

### ***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 бодібілдіngu. 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 бодібілдіngu 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 бодіблдингу.

#### **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. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 67 с.
15. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
16. Лучкин Н. И. Тяжелая атлетика / Н. И. Лучкин. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
17. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
19. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
20. Муравьев В. Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе / Муравьев В. Л. – М. : Светлана П, 1988. – 32 с.
21. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

22. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
23. Олешко В. Г. Важка атлетика: [навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов. – К., 2004. – 80 с.
24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
25. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
26. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
28. Тяжелая атлетика и методика преподавания: учеб. для пед. ф-тов ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

#### Допоміжна

1. Бельский И. В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта / И. В. Бельский. – Минск: Технопринт, 2000. – 206 с.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д. Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
3. Воротынцев А. И. Гири – спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев – М. : Советский спорт, 2002. – 268 с.
4. Гирьовий спорт : навч. прогр. для дит.-юнац. шк., спеціаліз. дит.-юнац. шк. олімп. резерву / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Респ. наук. метод. каб., Федер. Гирьового спорту України // підгот. Ю. В. Щербина. – К., 2010. – 52 с.
5. Глядя С.А. Стань сильным: учебно методическое пособие по основам пауэрлифтинга / Старов М. А., Батыгин Ю. В., Глядя С. А. – Харьков: “К – Центр”, 2000. – № 3. – 68 с.
6. Косьяненко С. И. Методические рекомендации по подготовке начинающих гиревиков / С. И. Косьяненко // Гиревой спорт : справочник. – Рыбинск : ВФГС, 2001. – с. 54–60.
7. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоров'я, 1990. – 176 с.
8. Лапутин Н. П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Н. П. Лапутин, В. Г. Олешко – К. : Здоровье, 1982. – 120 с.
9. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту / В.Г. Олешко // Монографія. – К.:ДМП „Полімед”,, 2005. – 254 с.



- 10.Олешко В. Г. Характеристика скорости движения системы „спортсмен-штанга” у тяжелоатлетов различного пола / В. Г. Олешко // Олимп. – 2010. – № 1/2. – С. 30–33.
- 11.Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
- 12.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.

## **15. 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/>