ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

**Розторгуй М.С.**

# ВСТУП ДО СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри атлетичних видів спорту
„30” серпня 2018 р. протокол № 2

Зав.каф _____ Ф. Загура

1. Значення та місце дисципліни "ТіМОВС та СПВ" в системі фізкультурної освіти.
2. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни.
3. Взаємозв'язок розділу дисципліни «ТіМОВС та СПВ» з іншими дисциплінами.
4. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту.

**1. Значення та місце дисципліни в системі професійної освіти.**

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 профілюючою дисципліною «ТіМОВС та СПВ» відповідно.

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».

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.

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.

**2. Загальна характеристика структури та змісту дисципліни.**

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.

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 (240 ауд., 120/120)

III курс – 315 годин / 10, 5 кредитів ECTS (232 ауд., 120/112)

IV курс – 270 годин / 9 кредитів ECTS (168 ауд., 64/104)

**3. Взаємозв'язок розділу дисципліни «ТіМОВС та СПВ» з іншими дисциплінами.**

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.

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.

1. Опитування на семінарських заняттях.
2. Виконання практичних завдань.

3. Виконання завдань самостійної роботи (реферати, самостійні роботи).
4. Результатів участі у змаганнях різного рангу.
5. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань.
6. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП.

Підсумковий контроль – залік.

**Розподіл балів, які отримують студенти**

***Модуль 1, 2***

| **Вид роботи** | **Поточне тестування та самостійна робота** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Змістовий модуль №1** | | | | **Змістовий модуль № 2** | |
| | **Т1** | **Т2** | **Т3** | **Сума** | **Т1-Т5** | **Сума** |
| Опитування | - | - | 5 | **5** | - | **-** |
| Виконання завдань самостійної роботи | - | 15 | 15 | **30** | - | **-** |
| Виконання практичних завдань. | 5 | 10 | 10 | **25** | - | **-** |
| Спортивно-масові заходи та суддівство | - | 5 | 5 | **10** | 0-25 | **0-25** |
| Поточний залік | 10 | 10 | 10 | **30** | - | **-** |
| Результати участі у змаганнях різного рангу. | | | | | 0-100 | **0-100** |
| Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань. | | | | | 0-40 | **0-40** |
| Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП. | | | | | 0-25 | **0-25** |
| **Разом** | | | | **100** | | **100** |

*Примітка. 1. Опитування на семінарських заняттях (15 балів); 2.Виконання письмових (самостійних) робіт (30 балів); 3.Виконання практичних завдань (15 балів); 4. Спортивно-масові заходи та суддівство (участь у кожному спортивно-масовому заході оцінюється в 5 балів); 5. Поточний залік (30 балів); 6. Результати участі у змаганнях різного рангу (табл. 1). 7. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань. 8. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП (оцінювання відповідно до програми творчого конкурсу з обраного виду спорту ЛДУФК).* ***(сума балів з Модуля 2 не повинна перевищувати 100 балів). Підсумкова оцінка за семестр вираховується як середнє арефметичне за результатами модуля 1 та модуля 2.***

***Модуль 3, 4***

| Вид роботи | Поточне тестування та самостійна робота | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Змістовий модуль №1 | | | | Змістовий модуль № 2 | |
| | Т1 | Т2 | Т3 | Сума | Т1-Т4 | Сума |
| Опитування | 5 | 5 | 5 | **15** | - | **-** |
| Виконання завдань самостійної роботи | 15 | 15 | - | **30** | - | **-** |
| Виконання практичних завдань. | 5 | 5 | 5 | **15** | - | **-** |
| Спортивно-масові заходи та суддівство | - | 5 | 5 | **10** | 0-25 | **0-25** |
| Поточний залік | 10 | 10 | 10 | **30** | - | **-** |
| Результати участі у змаганнях різного рангу. | | | | | 0-100 | **0-100** |
| Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань. | | | | | 0-40 | **0-40** |
| Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП. | | | | | 0-25 | **0-25** |
| **Разом** | | | | **100** | | **100** |

*Примітка. 1. Опитування на семінарських заняттях (15 балів); 2.Виконання письмових (самостійних) робіт (30 балів); 3.Виконання практичних завдань (15 балів); 4. Спортивно-масові заходи та суддівство (участь у кожному спортивно-масовому заході оцінюється в 5 балів); 5. Поточний залік (30 балів); 6. Результати участі у змаганнях різного рангу (табл. 1). 7. Виконання та підтвердження спортивних розрядів та звань. 8. Виконання спортивних нормативів з ЗФП та СФП (оцінювання відповідно до програми творчого конкурсу з обраного виду спорту ЛДУФК).* ***(сума балів з Модуля 2 не повинна перевищувати 100 балів). Підсумкова оцінка за семестр вираховується як середнє арефметичне за результатами модуля 1 та модуля 2.***

***Таблиця 1***

Оцінювання результатів участі у змаганнях різного рангу

| Зайняте місце | Олімпійські Ігри | Чемпіонати серед дорослих | Кубки серед дорослих | Чемпіонати (першості) серед юніорів | Кубки серед юніорів | Всесвітня універсіада (ЧС | Всеукраїнські студ. змагання | Універсіади області |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | світу | Європи | України | області | світу | Європи | України | обалсті | світу | Європи | України | області | світу | Європи | | | |
| 1. | 600 | 480 | 300 | 60 | 15 | 240 | 50 | 40 | 8 | 240 | 150 | 30 | 10 | 120 | 75 | 180 | 50 | 15 |
| 2. | 520 | 416 | 260 | 52 | 12 | 208 | 30 | 36 | 6 | 208 | 130 | 26 | 7 | 104 | 65 | 150 | 30 | 12 |
| 3. | 440 | 352 | 220 | 44 | 10 | 176 | 20 | 32 | 5 | 176 | 110 | 22 | 5 | 90 | 55 | 120 | 20 | 10 |
| 4. | 360 | 288 | 180 | 36 | 8 | 144 | 15 | 28 | 4 | 144 | 90 | 18 | - | 75 | 45 | 100 | 15 | 8 |
| 5. | 320 | 256 | 160 | 32 | 6 | 128 | 10 | 24 | 3 | 128 | 80 | 16 | - | 65 | 40 | 90 | 10 | 6 |
| 6. | 280 | 224 | 140 | 28 | 4 | 112 | 5 | 22 | 2 | 112 | 70 | 14 | - | 55 | 35 | 80 | 5 | 4 |
| 7. | 240 | 192 | 130 | 24 | - | 96 | - | 20 | - | 96 | 65 | 12 | - | 45 | 30 | 70 | - | - |
| 8. | 200 | 160 | 120 | 20 | - | 80 | - | - | - | 80 | 60 | 10 | - | 38 | 25 | 60 | - | - |
| 9. | 160 | 140 | 100 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | 120 | 120 | 80 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | 80 | 100 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 12. | 40 | 80 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

**Виконання та підтвердження нормативу з виду спорту.**

За виконання нормативів (вперше):

- Заслужений майстер спорту України (ЗМС) – 80 балів;
- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) – 60 балів;
- майстер спорту України (МСУ) – 30 балів;
- кандидат в майстри спорту (КМС) – 15 балів;
- І розряд – 8 бали
- ІІ розряд – 6 бали.

За підтвердження нормативів:

- майстер спорту міжнародного класу (МСМК) - 30 балів;
- майстер спорту України (МСУ) – 15 балів.
- кандидат в майстри спорту (КМС) – 8 бали;
- І розряд – 4 бали;
- ІІ розряд – 3 бали.

Член збірної команди України – 60 балів.

Кандидат у збірну команду України – 40 балів.

Резерв збірної команди України – 20 балів.

## 4. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту.

Важка атлетика входить до програми Олімпіад з 1986 року. До створення міжнародної федерації важкої атлетики важкоатлети змагались в жимі, ривку та поштовху двома руками, іноді — в ривку та поштовху однією рукою; • з 1920 - у триборстві (ривок і поштовх однією рукою, поштовх двома руками), • з 1924 - в п'ятиборстві (ривок і поштовх однією рукою, жим, ривок і поштовх двома руками), • з 1928 по 1972 - у триборстві (жим, ривок, і поштовх двома руками), • з 1973 - двоборство. Змагальними вправами важкої атлетики є ривок та поштовх двома руками. Першою змагальною вправою є ривок, другою поштовх. Переможець визначається за максимальною сумою двоборства. При однакових показниках перемога присуджується спортсменові, що володіє меншою вагою. Під час змагання, кожному атлетові надається три спроби в двох видах вправ. У загальному заліку

сумується найкраща спроба спортсмена. Важка атлетика входить до числа пріоритетних видів спорту за класифікацією Мінмолодьспорту й стабільно вносить свій вклад в українські здобутки на найбільших комплексних змаганнях. На Олімпійських іграх (ОІ) українські чоловіки вперше стартували в 1996 р., а жінки – у 2000 р. Спортсмени змагаються у вагових категоріях та вікових групах. Для чоловіків вагові категорії – 55 кг, 61 кг, 67 кг, 73 кг, 81 кг, 89 кг, 96 кг, 102 кг, 109 кг і більше 109 кг. Для жінок – 45 кг, 49 кг, 55 кг, 59 кг, 64 кг, 71 кг, 76 кг, 81 кг, 87 кг і понад 87 кг.

Значних змін зазнали важкоатлетичні снаряди для змагань. В кінці 20-х років єдиним для всіх міжнародних змагань снарядом стала - розбірна штанга з дисками діаметром 45-55 см, з тонким діаметром 30 мм, грифом, що обертається на втулках, довжина якого 187 см. У радянські часи спортсмени піднімали «кошельовською» штангу. До Ігор XXII Олімпіади радянські фахівці виготовили модернізовану безшумну штангу з гумовими дисками різного забарвлення. Вага грифу штанги для чоловіків 20 кг, довжина 2,2 м; для жінок 15 кг, 2,01 м. Номінал дисків відповідає їхньому кольору: 25 кг червоний, 20 кг-синій, 15 кг-жовтий, 10 кг – зелений, 5 кг –білий, 2,5 кг-черний, 1 кг – срібний.

Пауерліфтинг також називають силовим триборством, що пов’язано з змагальними вправами: присідання зі штангою на плечах, жим лежачи на горизонтальній даві, тяга станова, які в сумі визначають спортивний результат спортсмена. Під час змагання, кожному спорстменові надається три спроби в трьох видах вправ. Якщо два учасники показують однаковий результат у сумі триборства або в окремій вправі, то перевагу має спортсмен, який має меншу масу власного тіла. Якщо два учасники показують однаковий результат в окремій вправі та мають однакову масу власного тіла, то перевагу має той спортсмен, який першим набрав суму.

Крім змагань із триборства, проводяться турніри з жиму лежачи як окремого виду пауерліфтингу. Змагання проводяться між спортсменами в категоріях, визначених відповідно до їх статі, ваги та віку. Змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій від найлегших до найважчих. Вікові категорії : Юнаки, дівчата − 13-18 років; юніори, юніорки − 19-23 роки; ветерани (чоловіки): 40-49 років − 70 років і старше. Вагові категорії: чоловіки: 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120,+120 кг; жінки 47, 52, 57, 63, 72, 84,+84 кг.

Гриф штанги має довжину 2,2 м, вага грифу 20 кг. Вага дисків: 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25; 50 кг. У паверліфтингу застосовують таке спорядження: пояс, бинти на коліна і на зап'ястя, майка для жиму лежачи, комбінезон для присідання, комбінезон для станової тяги і деякі інші. Спорядження в пауерліфтингу з'явилося з метою захисту від травм, при цьому за рахунок жорсткості тканини дала надбавку в 5-15 кг кожній вправі. Однак, за останні роки, виробники спорядження для паверліфтинга так удосконалили свою продукцію, що середня надбавка у кожній вправі досягла 50 кг, а максимальна доходить до 150, в окремих випадках - ще більше.

Бодібілдинг – вид спорту спрямований на пропорційний розвиток людського тіла, нарощування маси й розвиток рельєфу м'язів. Змагальними вправами бодібілдингу є обов'язкова та довільна програми. В змаганнях спортсмени змагаються відповідно до вагових категоріях: 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг серед чоловіків; серед жінок 55 кг та +55 кг. До обов'язкової програми належать демонстрація наступних поз: подвійний біцепс з переду, широкий м'яз спини з переду, біцепс з боку, подвійний біцепс ззаду, широкий м'яз спини ззаду, тріцепс з боку, пресс-стегно. Місце спортсмена визначається на основі балів, які присуджуються суддями. Бал виставляється на основі наступних показників: гармонійність розвитку тіла спортсмена, рельєфність, анатомічну структуру тіла та форму м'яза.

Гирьовий спорт – силовий вид спорту, який грунтується на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно правил змагань у трьох змагальних вправах (поштовх двох гирь, ривок гирі поперемінно та поштовх двох гир за довгим циклом); жінки змагаються тільки у ривку. Змагання проводяться з гирями 16 (жовтий колір), 24 (зелений колір), 32 кг (червоний колір) (визначається положенням про змагання). Першою змагальною вправою є поштовх, другою ривок. На виконання вправи спортсмену дається 10 хв. Спортсмени змагаються у вікових та вагових категоріях: юнаки до 18 р., юніори до 20 р., дорослі до 40 р., ветерани більше 40 р. Вагові категорії чоловіки: 60, 65, 70, 75, 80, 90, + 90 кг; жінки 50, 60,70, +70 кг. Переможець визначається в кожній ваговій категорії за найбільшою кількістю піднімань в двох вправах, а також в окремих вправах. При однаковій кількості піднімань перемогу отримує спортсмен, який має нижчу власну вагу до змагань, або після закінчення.

**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 підготовки / 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/