


Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої атлетики з
методикою викладання


_____ Л. Д. Гурман
підпис

30 серпня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АТЛЕТИЗМУ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2022-2023 навчальний рік

Розробник програми: В.Б. Воронецький, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання
В.М. Гоншовський, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Т.Г. Мельник, Заслужений майстер спорту України з пауерліфтингу, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

С.М. Потапчук, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Д.В. Марчук, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

30 серпня 2022 року, протокол № 7

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



підпис

Аліна БОДНАР

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» є поглиблення формування загальних та фахових компетентностей спеціальності, програмних результатів навчання у майбутніх учителів фізичної культури, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця у сфері фізичної культури і спорту, оволодіння ним вміннями та навичками з теорії та методики атлетизму для вирішення завдань, пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та системи органів людини, підбором методів та засобів розвитку окремих м'язових груп, складанням програм тренування з урахуванням індивідуальних особливостей учня в процесі занять атлетичного спрямування.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	4-й рік	4-й рік
Семестр вивчення	7-й семестр	7-й семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
Лекційні заняття	14 годин	6 години
Практичні заняття	26 годин	10 години
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 години
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: вибірковий освітній компонент.

4. Передумовами вивчення освітнього компоненту «Теорія і методика викладання атлетизму» являються такі навчальні дисципліни як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Біохімія», «Біомеханіка», «Анатомія людини основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика викладання атлетизму» у здобувачів вищої освіти формуються такі компетентності.

Загальні компетентності:

- ЗК01 Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо;
- ЗК04 Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях;
- ЗК06 Здатність до самовдосконалення та саморозвитку;
- ЗК09 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності.

Спеціальні компетентності:

- СК02 Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні;
- СК05 Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини;
- СК07 Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності;
- СК09 Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей;
- СК13 Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика викладання атлетизму» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі результати навчання:

- ПРН 01 Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

- ПРН 03 Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

- ПРН 05 Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

- ПРН 09 Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

- ПРН 15 Володіє педагогічними, медико-біологічними, 10 інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

- ПРН 20 Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

Згідно вимог освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- особливості теорії та методики занять атлетизмом;
- шляхи вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять атлетичного спрямування;
- основні принципи складання програми для початківця з атлетизму.

вміти:

- володіти методикою навчання вправ силового характеру;
- контролювати та вчити учнів самостійно контролювати вплив фізичного навантаження на організм людини;
- підбирати та складати комплекси вправ для вирішення різноманітних завдань атлетичного спрямування.

7. Методи навчання.

У процесі викладання освітнього компоненту використовуються наступні методи навчання:

- словесні: розповідь, пояснення, бесіда;
- наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження;
- практичні: вправи, практичні роботи;
- індуктивні;
- дедуктивні;
- аналітичні;
- репродуктивні;
- проблемно-пошукові;
- дослідницькі;
- самостійна робота з літературними джерелами;
- письмова робота, виконання завдань з спортивного програмування;
- створення ситуацій пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

8. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи.

9. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму							
Тема лекційного заняття 1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму»	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 2. Методика розвитку силових здібностей.	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 3. Тренувальне навантаження та педагогічний контроль.	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 4. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 5. Методика тренування окремих м'язових груп в атлетичній гімнастиці	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 6. Фармакологічне забезпечення в атлетизмі.	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 7. Травматизм та його профілактика на заняття атлетичною гімнастикою	4	2		-	-	2	-
Тема практичного заняття 1. Історія розвитку атлетизму	4		2	-	-	2	-
Тема практичного заняття 2. Гігієнічні вимоги до занять атлетизмом	10		2	-	-	8	-
Тема практичного заняття 3. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	10		2	-	-	8	-
Тема практичного заняття 4. Спортивні обладнання та інвентар при заняттях атлетизмом	10		2	-	-	8	-
Тема практичного заняття 5. Методика розвитку силових здібностей	10		2	-	-	8	-
Тема практичного заняття 6 Тренувальне навантаження та педагогічний контроль.	10		2	-	-	8	-
Тема практичного заняття 7, 8, 9. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	18		6	-	-	12	-
Тема практичного заняття 10, 11, 12, 13. Методика тренування окремих м'язових груп.	20		8	-	-	12	-
Разом за змістовим модулем 1	120	14	26	-	-	80	-
Разом годин	120	14	26	-	-	80	-

Заочна форма здобуття освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму							
Тема лекційного заняття 1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму»	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 2. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 3. Методика тренування окремих м'язових груп в атлетичній гімнастиці	4	2		-	-	2	-
Тема практичного заняття 1. Гігієнічні вимоги до занять атлетизмом	26		2	-	-	24	-
Тема практичного заняття 2. Спортивні обладнання та інвентар при заняттях атлетизмом	26		2	-	-	24	-
Тема практичного заняття 3. Методика розвитку силових здібностей	26		4	-	-	24	-
Тема практичного заняття 4. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	30		2	-	-	26	-
Разом за змістовим модулем 1	120	6	10	-	-	104	-
Разом годин	120	6	10	-	-	104	-

10. Форми та методи поточного і підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти у процесі вивчення освітнього компоненту «Теорія і методика викладання атлетизму» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовищі MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, виконання завдань з планування, модульна контрольна робота, залік.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Денна форма здобуття освіти		Сума
Змістовий модуль 1		100 балів
Поточний контроль	МКР	
60 балів	40 балів	

Заочна форма здобуття освіти		Сума
Змістовий модуль 1		100 балів
Поточний контроль	МКР	
60 балів	40 балів	

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами
і критерії оцінювання**

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму»	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Методика розвитку силових здібностей».	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Тренувальне навантаження та педагогічний контроль.».	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 «Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань».	4-12
6. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 5 «Методика тренування окремих м'язових груп в атлетичній гімнастиці».	4-12
7. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: у модульному об'єктно-орієнтованому динамічному середовищі MOODLE – лекційне заняття № 6 «Фармакологічне забезпечення в атлетизмі».	4-12
8. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 7 «Травматизм та його профілактика на заняття атлетичною гімнастикою».	4-12
9. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 1 «Історія розвитку атлетизму», № 2 «Гігієнічні вимоги до занять атлетизмом», № 3 «Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування».	4-12
10. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 4 «Спортивні обладнання та інвентар при заняттях атлетизмом», № 5 «Методика розвитку силових здібностей», № 6 «Тренувальне навантаження та педагогічний контроль».	4-12
11. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 7, № 8 та № 9 «Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань».	4-12
12. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 10, № 11, № 12 та № 13 «Методика тренування окремих м'язових груп».	4-12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит в якому конспектують основні положення

лекційного курсу та виконують домашні завдання.

Модульна контрольна робота (40 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Теорія та методика викладання атлетизму».

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;

- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/Good	30	задовільно	
67-74	D (задовільно)/Satisfactory	25		
60-66	E (достатньо)/Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика викладання атлетизму»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, який складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до заліку.

- здобувач вищої освіти допускається до складання заліку після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі заліку отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;
- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачам вищої освіти не присвоюють.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проектора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, спортивна зала №2, грифи, диски, гантелі, гирі, блочні пристрої, амортизаційні пристрої.

14. Рекомендована література

Основна

1. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.
2. Платонов В. М., Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с.
3. Воронецький В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. 150 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця, Планер, 2014, 616 с.
5. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с.
6. Гурман Л.Д. Атлетизм в школі / Гурман Л.Д., Гоншовський В.М.. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, редакційно-видавничий відділ, 2011. – 113 с.
7. Корнієнко, С. Основні чинники використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (53), 2021, С. 86-94. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/461>
8. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. Мелітопольський державний педагогічний університет. Стратегічне

управління розвитком фізичної культури і спорту, Харків, 2018, URL: https://www.researchgate.net/publication/339291922_ATLETICNA_GIMNASTIKA_AK_ZASIB_ROZVITKU_SILOVOI_PIDGOTOVKI_STUDENTIV-UNAKIV_VISIH_NAVCALNIH_ZAKLADIV

Допоміжна

1. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с.
2. Правила змагань з пауерліфтингу, 79 с., Постанова Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 220 URL: <https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2020/11/Правила-пауерліфтинг-2020new.pdf>
3. Корнієнко, С. Силова підготовка спортсменів-єдиноборців: деякі методичні аспекти проблеми. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (56), 2021, С. 151-158. URL: <http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/498>
4. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Оліярник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, випуск 5 (150) 2022 URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/788/774>
5. Саєнко В. Г., Мішельман С. В. Швидкісно-силова підготовка в контактних видах східних єдиноборств. Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» Інститут фізичного виховання і спорту. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Зб. тез V Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. метод. конф. Ат: Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – С. 53 – 58 Volume: 5, URL: [https://www.researchgate.net/publication/308349409_Svidkisno-silova_pidgotovka_v_kontaktnih_vidah_shidnih_edinoborstv](https://www.researchgate.net/publication/308349409_Svidkisno-silova_pidgotovka_v_kontaktних_vidah_shidnih_edinoborstv)
6. Драга В.В. Богатирі України / Драга В.В., Котко Д.Н. – К.: Здоров'я, 1972. – 156 с.
7. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
8. Спортивне харчування http://tvoetilo.com.ua/sportyvne_harchuvannia.php
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга. – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.
11. Архангородський З.С. Гирьовий спорт / З.С. Архангородський. – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.
12. Бодібілдинг для новачків http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_dlia_novachkiv.php
13. Бодібілдинг вправи http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_vpnavy.php
14. Бодибілдер Василь Хамуляк: тренування м'язів дельт <http://www.youtube.com/watch?v=LrOtUNPWDMw>
15. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ:

Здоров'я, 1975. – 68 с.

16. Програма для набору маси
http://tvoetilo.com.ua/programa_dlya_naboru_masy.php
17. Тренування м'язів плечей | М'язи плечового поясу <http://yourbody-ua.info/?p=1319>
18. Тренування м'язів рук | Як накачати м'язи рук?
<http://yourbody-ua.info/?p=1318>
19. Як накачати грудну клітку за 2 місяці - частина 1
<http://kiwi.kz/watch/kxdrwhsz2a13>

15. Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси інтернету.

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
http://sportmon.org/	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта – база рефератів
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії онлайн освіти в Україні
http://www.ukrpowerlifting.com/	Офіційний сайт федерації пауерліфтингу України
http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	
http://ua-referat.com	
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека