МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького

Факультет громадського розвитку та здоров‘я

Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров’я

Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни

«Атлетизм та силові види спорту»

Львів 2022

«Атлетизм та силові види спорту»

Розглянуто та схвалено навчально-методичною комісією кафедри фізичного виховання, спорту і здоров‘я протокол № 2 від «03.11. 2022р.»

Затверджено навчально-методичною комісією факультету громадського розвитку та здоров‘я протокол № 4 від «21.11. 2022р. »

Рецензент: Семенів Богдан Степанович, кандидат педагогічних наук, доцент, зав. кафедрою фізичного виховання, спорту і здоров‘я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького.

Укладач: Мартин В.Д., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров‘я ЛНУВМБ імені С.З. Гжицького., майстер спорту України.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів вищої освіти факультетів фізичного виховання та спорту закладів вищої освіти за напрямком підготовки « Фізична культура і спорт.» У методичних рекомендаціях викладено теми самостійних завдань описана їх коротка анотація, і надані алгоритми їх практичного вирішення. Розроблені тестові завдання для контролю теоретичного розділу та тематика курсових робіт.

Тема 1. Теоретичні та методичні основи атлетизму

Історичні аспекти виникнення та розвитку атлетизму. Зародження силових видів спорту в світі. Історія розвитку важкої атлетики. Історія розвитку пауерліфтингу. Виникнення бодібілдінгу на сучасному етапі розвитку суспільства. Історія розвитку гирьовогу спорту.Розвиток силових видів спорту в Україні. Участь спортсменів України в чемпіонатах світу та Європи. Досягнення українських спортсменів на Олімпійських Іграх. Атлетизм та силові види спорту як навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.

Дати правильні відповіді на тестові питання:

Запитання 1. *Синситивний період розвитку сили для хлопців складає:*

А) 10-11 років.
Б) 18-23 років.
В) 11-12 років.
Г) 12-15 років.

Запитання 2. *Хто і коли заснував силові види спорту на теренах України?*

А) Є. Гарнич-Гарницький, 1996 р.
Б) П. Лесгафт, 1922 р.
В) Є. Гарнич-Гарницький, 1895р.
Г) П. Лесгафт, 1928 р.

Запитання 3. *Яку назву дістав перший гурток аматорів атлетичних видів спорту?*

А) «Київський атлетичний гурток».
Б) «Київський гурток Юниверс»
В) «Гурток Єлліот»
Г) «Руський атлетичний гурток».

Запитання 4. *Хто і в якому році став першим олімпійським чемпіоном з важкої атлетики серед українських спортсменів?*

А) 1896р., Григорій Новак.
Б) 1956р., Ігор Рибак.
В) 1920р., Євген Мокрий
Г) 1980р., Петро Король

Запитання 5. *Хто з наведених українських спортсменів є двох разовим чемпіоном Олімпійських ігор з важкої ателтики?*

А) Григорій Новак.
Б) Ольга Коробка.

В) Леонід
Жаботинський.
Г) ПетроЛесгафт.

Запитання 6. *Хто є чемпіоном Олімпійських ігор з важкої атлетики серед львівських спортсменів?*

А) Петро
Король.
Б) Володимир
Гоза.
В) Григорій
Новак.
Г) Ігор
Шимечко.

Запитання 7. *Хто став першою олімпійською чемпіонкою з важкої атлетики серед жінок України?*

А)Ольга
Коробка
Б)Наталія
Скакун
В)Юлія Каліна
Г)НаталіяДавид
ова

Тема 2. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з важкої атлетики

Засвоєння техніки виконання змагальних вправ важкої атлетики. Техніка виконання ривка. Техніка виконання поштовху.

Дати правильні відповіді на тестові питання:

Запитання 8. *Скільки команд дає старший суддя під час виконання першої змагальної вправи ривка двома руками?*

А)
дві.
Б)
одну.
В)
три.
Г)
чотири.

Запитання 9. *Що таке «вихідне положення»?*

А) прискорений рух спортивного снаряда, здійснений за рахунок активного розгинання ніг та тулуба після періоду тяги у ривку або підніманні на груди у важкій атлетиці;

Б) рух угору шляхом розгинання ніг спортсмена після присідання, присіду чи напівприсіду;

В) положення або поза спортсмена, з якого починають виконувати вправу;

Г) вихідне положення спортсмена перед початком виконання вправи.

Запитання 10. *Скільки команд дає старший суддя під час виконання першої змагальної вправи важкої атлетики?*

А)
дві.
Б)
одну.
В)
жодної.
Г)
чотири.

Тема 3. Основи методики розвитку сили

Розвиток силових можливостей організму. Типи будови тіла спортсмена. Силова підготовка осіб різного віку і статті.Механізм стомлення та відновлення при фізичній роботі силового характеру. Вплив занять з обтяженням на організм людини. Вправи для розвитку сили засобами атлетизму. Вправи для швидкого способу побудови м'язів, розвитку м'язів шиї, верхнього плечового поясу, грудних м'язів, м'язів живота та спини, верхніх та нижніх кінцівок.

Завдання для самостійної роботи

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: продемонструвати вправи загальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; продемонструвати вправи спеціальної фізичної підготовки у обраному виді спорту; визначити відповідність рівня розвитку фізичних якостей обраного спорстмена в обраному виді спорту модельним характеристикам фізичної підготовленості спорстменів високої кваліфікації; провести підбір вправ та продемонструвати комплекси вправ для розвитку провідних фізичних якостей у обраному виді спорту. Виконати плани тренувальних навантажень відповідно до мети та завдання структурних утворень підготовки спортсменів різної кваліфікації та продемонструвати відповідний рівень фізичної підготовленості у змінних умовах.

Тема 4. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з пауерліфтингу

Засвоєння техніки виконання змагальних вправ пауерліфтингу. Техніка виконання присіду зі штангою на плечах. Техніка виконання жиму лежачи. Техніка виконання тяги станової

Дати правильні відповіді на тестові питання:

Запитання 11. *Скільки команд дає старший суддя під час виконання першої змагальної вправи пауерліфтингу?*

А)
дві.
Б)
одну.
В)
три.
Г)
чотири.

Запитання 12. *Перечисліть способи захвату, які дозволено використовують під час змагальної діяльності у пауерліфтингу:*

А) замок, однобічний.
Б) простий, замок, однобічний,різнохват.
В) простий, однобічний, різнохват.
Г) простий, різнобічний.

Тема 5. Змагання та змагальна діяльність

Основи суддівської діяльності у силових видах спорту.Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Правила спортивних змагань з пауерліфтингу. Правила спортивних змагань з гирьового спорту. Правила змагань з бодібілдингу.Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту.Особливості змагальної діяльності спортсменів-інвалідів у атлетичних видах спорту (пауерліфтингу, бодібілдінгу).

Завдання для самостійної роботи

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого, бокового суддів та судді при учасниках на змаганнях з важкої атлетики; дати характеристику та продемонструвати обов'язки головного, старшого. бокового суддів та судді при учасниках на змаганнях з пауерліфтингу; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів головного, старшого. бокового суддів та судді при учасниках на змаганнях з гирьового спорту; дати характеристику та продемонструвати обов'язки суддів на змаганнях з бодібілдінгу. Взяти участь у суддівстві змагань різного рангу з обраного виду спорту. Надати допомогу в організації та проведенні змагань різного рангу з обраного виду спорту та підготувати регламентуючі документи для проведення змагань.

Тема 6. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з гирьового спорту

Засвоєння техніки виконання змагальних гирьового спорту. Техніка виконання ривка гирі поперемінно. Техніка виконання поштовху двох гирь.

Запитання 13. *За яким параметром визначають переможця в гирьовому спорті, якщо спортсмени з однаковою вагою підняли однакову кількість разів гирю?*

А) за часом;

Б) за вагою після закінчення змагань;

В) обом спортсменам присуджують перемогу;

Г) жодному спортсмену не присуджують перемогу.

Тема 7. Основи організації навчально-тренувальних занять з атлетичних видів спорту

Основи організації навчально-тренувальних занять з особами, що мають відхилення в стані здоров'я. Нозологічні особливості підготовки спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату та вадами зору в пауерліфтингу. Силова підготовка осіб, що мають відхилення стану здоров'я у корекційно-реабілітаційній програмі. Тренажери та пристрої у тренувальному процесі спортсменів-паралімпійців.

Завдання для самостійної роботи

Продемонструвати приклади вирішення наступних тренувальних завдань: підготувати конспект та провести підготовчу, основну та заключну частину навчально-тренувальне заняття з важкої атлетики; підготувати 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 бодібілдінгу.

Тема 8. Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ з бодібілдингу

Засвоєння техніки виконання змагальних вправ у бодібілдингу. Техніка виконання обов'язкової програми. Техніка побудови композиції довільної програми.

Дати правильні відповіді на тестові питання:

Запитання 2. *Які вправи складають основу обов'язкової програми бодібілдінгу?*

А) довільна композиція вправ з використанням акробатичних трюків.

Б) подвійний біцепс з боку; ключичний м'яз з переду, широкий м'яз спини ззаду, тріцепс з боку, пресс-стегно.

В) подвійний біцепс з переду, ключичний м'яз з боку, широкий м'яз спини з переду, грудні м'язи з заду, подвійний біцепс ззаду, широкий м'яз спини ззаду, тріцепс з боку.

Г) подвійний біцепс з переду, найширший м’яз спини з переду, біцепс з боку, подвійний біцепс ззаду, широкий м’яз спини ззаду, тріцепс з боку, пресс-стегно.

Тема 9. Основи раціонального харчування та засоби відновлення організму

Особливості харчування та корекція маси тіла. Особливості харчування при заняттях силовими видами спорту; Харчування у культуризмі;Спортивні добавки. Анаболічні засоби та їх негативний вплив на організм спортсмена. Педагогічні та психологічні засоби відновлення.

Завдання для самостійної роботи

Підібрати меню харчових продуктів для спортсмена, який зменшує власну вагу тіла. Назвати основні харчові добавки, які використовують спортсмени у бодібілдингу. Перелічити групи заборонених препаратів, які відносяться до допінгів. Підібрати бальнеологічні засоби відновлення у силових видах спорту після стресових навантажень. Написати план тренувань з використанням малих та середніх навантажень як відновлюючих після великих. Підібрати основні психологічні засоби відновлення для спортсмена холерика, сангвініка.

Заліковий норматив:

Тестові завдання до теоретичних та методичних основ атлетизму

Зазначити одну вірну відповідь із чотирьох запропонованих у кожному з тестових запитань за поданою тематикою.Кожна вірна відповідь оцінюється у 1 бал. Час на виконання – 30 хв. 25

Запитання 1. *З якого року змагальними вправами важкої атлетики є ривок і поштовх?*

А) 1993.
Б) 1975.
В) 1973.
Г) 1990.

Запитання 2. *Які вправи складають основу обов’язкової програми бодібілдінгу?*

А) довільна композиція вправ з використанням акробатичних трюків.

Б) подвійний біцепс з боку; ключичний м’яз з переду, широкий м’яз спини ззаду, тріцепс з боку, пресс-стегно.

В) подвійний біцепс з переду, ключичний м’яз з боку, широкий м’яз спини з переду, грудні м’язи з заду, подвійний біцепс ззаду, широкий м’яз спини ззаду, тріцепс з боку.

Г) подвійний біцепс з переду, найширший м’яз спини з переду, біцепс з боку, подвійний біцепс ззаду, широкий м’яз спини ззаду, тріцепс

з боку, пресс-стегно.

Запитання 3. *Вкажіть вагові категорії в пауерліфтингу (серед чоловіків)?*

А) чоловіки 56, 63, 69, 77, 85, 94, 105 кг і понад 105 кг
Б) чоловіки 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120 і понад 120 кг
В) чоловіки 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг
Г) чоловіки 60, 65, 70, 75, 80, 90і понад 90 кг

Запитання 4. *Синситивний період розвитку сили для хлопців складає:*

А) 10-11 років.
Б) 18-23 років.
В) 11-12 років.
Г) 12-15 років.

Запитання 5. *Які вправи складають основу змагальної діяльності у гирьовому спорті для жінок?*

А) Поштовх 2-х гир.
Б) Поштовх 2-х гир, ривок гирі поперемінно.
В)Ривок однієї гирі поперемінно.
Г) Поштовх 2-х гир за довгим циклом, поштовх 2-ох гир за коротким циклом та ривок гирі поперемінно.

Запитання 6. *Хто і коли заснував силові види спорту на теренах України?*

А)Є.Гарнич-Гарницький, 1996 р.
Б) П. Лесгафт, 1922 р.
В)Є.Гарнич-Гарницький, 1895р.
Г) П. Лесгафт, 1928 р.

Запитання 7. *Яку назву дістав перший гурток аматорів атлетичних видів спорту?*

А) «Київський атлетичний гурток».
Б) «Київський гурток Юниверс»
В) «Гурток Єлліот»
Г) «Руський атлетичний гурток».

Запитання 8. *Хто і в кому році став першим олімпійським чемпіоном з важкої атлетики серед українських спортсменів?*

А) 1896р., Григорій Новак.
Б) 1956р., Ігор Рибак.
В) 1920р., Євген Мокрий.
Г) 1980р., Петро Король.

Запитання 9. *Хто з наведених українських спортсменів є двох разовим чемпіоном Олімпійських ігор з важкої ателтики?*

А) Григорій
Новак.
Б) Ольга
Коробка.
В) Леонід
Жаботинський.
Г) Петро Лесгафт.

Запитання 10. *Хто є чемпіоном Олімпійських ігор з важкої атлетики серед львівських спортсменів?*

А) Петро
Король.
Б) Володимир
Гоза
В) Григрій
Новак.
Г) Ігор
Шимечко.

Запитання 11. *Перша Всеукраїнська олімпіада з в/атлетики була проведена:*

А) 1913 р.
Б) 1922 р.
В) 1933 р.
Г) 1952 р.

Запитання 12. *В якому році жіноча важка атлетика була включена в програму Ігор Олімпіад?*

А) 1996 р.
Б) 2004 р.
В) 2000 р.
Г) 2008 р.

Запитання 13. *Хто став першою олімпійською чемпіонкою з важкої атлетики серед жінок України?*

А) Ольга
Коробка.
Б) Наталія
Скакун.
В) Юлія
Каліна.
Г) Наталія Давидова

Запитання 14. *Що таке «ізотонічні вправи»?*

А) це вправи, які характеризуються скороченням м'язу з зміною кількості рухових одиниць.

Б) це вправи де використовують тренажери з електростиміляцією.

В) це вправи, які характеризуються скороченнями м'яза зі зміною його довжини.

Г) це вправи, які характеризуються напругою в м'язі без зміни його довжини.

Запитання 15. *Хто з наведених спортсменів є восьми разовим володарем звання «Містер Олімпія»?*

А) Ф.Мюллер.
Б) Д.Рейдер.
В) ЛіХейн.
Г) О.Протас.

Запитання 16. *Скільки команд дає старший суддя під час виконання першої змагальної вправи пауерліфтингу?*

А) дві.
Б) одну.
В) три.
Г) чотири.

Запитання 17. *Перечисліть способи захвату, які дозволено використовують під час змагальної діяльності у пауерліфтингу:*

А) замок, однобічний.
Б) простий, замок, однобічний, різнохват.
В) простий, однобічний, різнохват.
Г) простий, різнобічний.

Запитання 18. *Що таке «вихідне положення»?*

А) прискорений рух спортивного снаряда, здійснений за рахунок активного розгинання ніг та тулуба після періоду тяги у ривку або підніманні на груди у важкій атлетиці;

Б) рух угору шляхом розгинання ніг спортсмена після присідання, присіду чи напівприсіду;

В) положення або поза спортсмена, з якого починають виконувати вправу;

Г) вихідне положення спортсмена перед початком виконання вправи.

Запитання 19. *Що таке «ізометричні вправи»?*

А) це вправи, які характеризуються скороченням м'язу з зміною кількості рухових одиниць.

Б)це вправи де використовують тренажери з електростимуляцією

В) це вправи, які характеризуються скороченнями м'яза зі зміною його довжини.

Г) це вправи, які характеризуються напругою в м'язі без зміни його довжини.

Запитання 20. *Скільки команд дає старший суддя під час виконання першої змагальної вправи важкої атлетики?*

А) дві.
Б) одну.
В) жодної.
Г) чотири.

Запитання 21. *Який номінал найлегшого диску, що використовують на змаганнях з важкої атлетики?*

А) 1 кг.
Б) 2,5 кг.
В) 0,5 кг.
Г) 5 кг.

Запитання 22. *В яких силових видах спорту проводять змагання серед жінок?*

А) пауерліфтинг, важка атлетика, бодібілдинг, стронгспорт, армреслінг.
Б) важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, стронгспорт, бодібілдинг.
В) важка атлетика, пауерліфтинг, армспорт, стронгспорт, гирьовий спорт.
Г) важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, армспорт, гирьовий спорт.

Запитання 23. *Спосіб підсіду під штангу «розніжка» було запропоновано:*

А) Поповим.

Б) Жаботінським.

В) Писаренко.

Г) Куценко.

Запитання 24. *За яким параметром визначають переможця в гирьовому спорті, якщо спортсмени з однаковою вагою підняли однакову кількість разів гирю?*

А) за часом;
Б) за вагою після закінчення змагань;
В) обом спортсменам присуджують перемогу;
Г) жодному спортсмену не присуджують перемогу.

Запитання 25. *Хто з наведених українських спортсменів є чемпіоном Ігор XXX Олімпіади з важкої атлетики?*

А) Фрідріх Мюллер.
Б)ЛеонідЖаботинський.
В)Олексій Торохтій.
Г)Петро Король.

Вимоги до курсових робіт

Структура курсової роботи:

1.Обсяг становить до 30 сторінок машинопису;

2.Робота містить: а). титульну сторінку; б). зміст; в).аналіз літературних джерел; г).основний матеріал; д). висновки; ж). список використаної літератури.

Курсова робота охоплює теоретичну та методичну підготовку здобувача вищої освіти, відкриває можливість реалізації його практичних навичок та вмінь, творчих здібностей.

Тематика курсових робіт:

1. Методи розвитку силових якостей у важкій атлетиці.
2. Тренування важкоатлетів різної статі у підготовчому, змагальному та перехідному періодах.
3. Навчально-спортивна роботи у важкій атлетиці з юними спортсменами.
4. Науково-методичні критерії відбору на етапі багаторічної підготовки важкоатлетів.
5. Програми підготовки з важкої атлетики для осіб середнього та похилого віку.
6. Програми підготовки жінок із силових видів спорту та їх особливості.
7. Регулювання маси тіла спортсменів важкоатлетів.
8. Структура річної підготовки спортсменів у силових видах спорту.
9. Контроль підготовки кваліфікованих важкоатлетів під час навчально-тренувальної роботи.
10. Оцінка техніки виконання вправ важкоатлетів за допомогою оптико-електронних засобів контролю.
11. Динамічна, ритмо-часова та просторова структура техніки важкоатлетичних вправ.
12. Траєкторія піднімання штанги у спортсменів різної статі та вагової категорії.
13. Тренажери, устаткування, інвентар для занять бодібілдингом та методика тренування на них.
14. Змагальна діяльність спортсменів у бодібілдингу та підготовка до неї.
15. Структура підготовки бодібілдерів у річному макроциклі.
16. Аналіз програми тренувань бодібілдерів у базовому та змагальному періодах.
17. Методи розвитку загальної та спеціальної силової витривалості у спортсменів гирьового спорту.
18. Підготовка та участь гирьовиків у змаганнях.
19. Засоби відновлення спортсменів силових видів спорту.
20. Особливості харчування спортсменів силових видів спорту.
21. Засоби відбору для занять гирьовим спортом.
22. Регулювання маси тіла спортсменів у гирьовому спорті.
23. Тренування та змагальна діяльність у гирьовому спорті.
24. Підготовки спортсменок-жінок у пауерліфтингу та її особливості.
25. Навчально-тренувальна робота спортсменів різного віку та статі у пауерліфтингу.

26. Методи розвитку силових можливостей спортсменів у пауерліфтингу.
27. Науково-методичні критерії відбору на початковому етапі підготовки у пауерліфтингу.

Критерії оцінювання курсової роботи

Максимальна кількість балів за курсову роботу становить 100, компонентами яких є бали за виконання практичної і теоретичної частини роботи, її оформлення, захист.Виконання курсової роботи має продемонструвати: вміння працювати з літературними джерелами, логічно та аргументовано подавати матеріал, коректно використовувати методи для дослідження та аналізу проблем, проводити експерименти, робити власні узагальнення і висновки.

Критеріями оцінювання є:

–чіткість, повнота та послідовність розкриття кожного питання плану;
–науковість стилю викладання;
–правильне оформлення роботи відповідно до вказаних стандартів.

Екзаменаційні питання;

1. Загальна характеристика сучасних атлетичних видів спорту.
2. Термінологія атлетичних видів спорту.
3. Вплив занять з обтяженням на організм людини.
4. Зародження силових видів спорту в світі.
5. Історія розвитку важкої атлетики.
6. Історія розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку бодібілдінгу.
7. Історія розвитку гирьовогу спорту.
8. Змагання як системоутворюючий фактор спорту.
9. Класифікація та способи проведення змагань в силових видах спорту.
10. Організація та проведення змагань в важкій атлетиці.
11. Організація та проведення змагань у пауерліфтингу.
12. Організація та проведення змагань у гирьовому спорті. Організація та проведення змагань у бодібілдінгу.
13. Організація та проведення змагань в армреслінгу.
14. Основи суддівської діяльності в атлетичних видах спорту.
15. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму.
16. Технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту.
17. Особливості організації та проведення занять з атлетизму.
18. Методика розвитку вибухової сили засобами важкої атлетики.
19. Методика розвитку максимальної сили засобами пауерліфтингу.
20. Методика розвитку силової витривалості засобами гирьового спорту.
21. Методика збільшення м’язової маси засобами бодібілдінгу.
22. Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Основні помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.
23. Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу.
24. Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті.
25. Основи техніки змагальної вправи в бодібілдингу.

26.Основи техніки змагальних вправ у армреслінгу.

Рекомендована література:

Базова

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навчальний посібний Львів: Тріада плюс. 2007. 500 с.
2. Василевський В. В. Основи гирьового с порту. Львів: НП. 2004. 52 с.
3. Грибан Г. П. Гирьовий спорт : навчально-методичний посібник. Житомир : ЖВІ НАУ. 2011. 880 с.
4. Гурєєва А.М., Єсіонова Г.О., Кушнір Г.І., Рибалка О.І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 73 с.
5. Круцевич Т.Ю., Пилипей Л.П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006.№ 2. с. 51-55.
6. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник. Київ: ДІА. 2011. 444 с.
7. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ : ДІА. 2019. 252 с..
8. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с
9. Сєрова Л. К. Спортивна психологія: професійний відбір у спорті. Київ. 2018. 386 с.
10. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму : навчальний посібник. Черкаси, Видавничий відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2011. 216 с.

Додаткова

1. Жамардій В. Спеціальні знання з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності студентів. *Витоки педагогічної майстерності.* 2012. Вип. 10. с. 101-104.

2. Жамардій В. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. *Витоки педагогічної майстерності.* 2013. Вип. 11. с. 130-135.

3. Женьцян Сан. Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу : дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Харків. 2015. 196 с.Захаріна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2007.

№ 1. с. 64-67.
4.Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
5.Айунц Л.Р. Основи атлетизму (сила і грація). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 35 с.
6.Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2013. 136 с.
7.Бондаренко О. В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса. 2019. 208 с
8.Славітяк О. С. Атлетична гімнастика : навчальний посібник.: Миколаїв. 2016. 154 с.
9.Олійник Н. А., Віннік Ю. В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. *Педагогічні науки.* Херсон. 2018. № 81, Т. 1. С. 194-197.
10.Правила спортивних змагань з важкої атлетики. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19 (дата звернення: 6 серпня 2020).
11.Правила спортивних змагань з пауерліфтингу. URL: http://ukrpowerlifting.com/%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8%d0%bb%d0%b0-%d0%b7%d0%bc%d0%b0%d0%b3%d0%b0%d0%bd%d1%8c/ (дата звернення: 6 серпня 2020).
12.Правила спортивних змагань з гирьового спорту. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1253-13#Text (дата звернення: 6 серпня 2020).
13.Правила спортивних змагань з бодібілдингу. URL: http://fbbu.com.ua/rules/ifbb-i-fbbu/pravila-po-bodibildingu/ (дата звернення: 6 серпня 2020).
14.Розторгуй М.С. Оліярник, Ю.М. Башенський В.І. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання* 2012. № 5. С.46-49.
15.Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. *Інноваційна педагогіка.* Одеса. 2019. Вип. 10, т. 3. С. 56-59.
16.Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед.наук: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)» Львів, 2011. 22 с.

10. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Офіційний веб-сайт Міністерства молоді та спорту України URL:

http://dsmsu.gov.ua/index/ua/
2. Офіційний веб-сайт Національної федерації бодібілдингу України. URL: http://fbbu.com.ua/
3. Офіційний веб-сайт Федерації важкої атлетики України. URL: http://uwf.net.ua/
4. Офіційний веб-сайт Федерації гирьового спорту України. URL: http:// http://igsf.biz/dir/ukr/
5. Офіційний веб-сайт Федерації пауерліфтингу України. URL: http:// http://ukrpowerlifting.com/