

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Декан СБФ
Гомонюк О.Є.



2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ:

В.о. проректора з науково-педагогічної роботи
Островерхов В.М.



2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-наукового інституту
новітніх освітніх
технологій
Питель С.В.



2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

З ДИСЦИПЛІНИ « Теорія і методика силових видів спорту »

Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)

Галузь знань – 01 « Освіта/Педагогіка »

Спеціальність - 017 « Фізична культура і спорт »

Освітньо-професійна програма « Фізична культура і спорт »

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

| Форма навчання | Курс | Семестр | Лекції (год.) | Практ. (год.) | ІРС (год.) | Тренінг, КПІЗ (год.) | Самост. робота студ. (год.) | Разом (год.) | Залік (сем.) |
|----------------|------|---------|---------------|---------------|------------|----------------------|-----------------------------|--------------|--------------|
| Денна | 4 | 8 | 24 | 24 | 3 | 6 | 93 | 150 | 8 |
| Заочна | 4 | 8 | 8 | 4 | | | 138 | 150 | 8 |

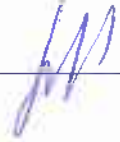
Тернопіль – ЗУНУ
2023

30.05.2023
[Signature]

Робочу програму склав: старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту Яковів Василь Іванович.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28 серпня 2023 року.

Зав. кафедри, кандидат пед. наук, доцент
Р.В.

 Гах

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» протокол №1 від 28 серпня 2023 р.

Голова групи
забезпечення спеціальності,
к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент
МАЛЯР

 Едуард

Гарант ОП
МАЛЯР

 Едуард

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика силових видів спорту»

1. Опис дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту»

| Дисципліна «Теорія і методика силових видів спорту» | Галузь знань, спеціальність, СВО | Характеристика навчальної Дисципліни |
|--|---|---|
| Кількість кредитів – 5 | Галузь знань – 01«Освіта/Педагогіка» | Цикл вибіркових дисциплін Мова навчання: українська |
| Кількість залікових модулів – 3 | Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт» | Рік підготовки: <i>Денна – 4</i> <i>Заочна -</i> Семестр: <i>Денна – 8</i> <i>Заочна- 8</i> |
| Кількість змістових модулів – 3 | Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський) | Лекції : <i>Денна – 24 год.</i> <i>Заочна - 8</i> Практичні заняття: <i>Денна –24 год:</i> <i>Заочна - 4</i> |
| Загальна кількість годин: <i>Денна – 150</i> <i>Заочна - 150</i> | | Самостійна робота: <i>Денна – 93 год.</i> <i>Заочна – 138</i> Тренінг, КПЗ: <i>Денна - 6 год.</i> Індивідуальна робота: <i>Денна - 3 год.</i> |
| Тижневих годин –11 з них аудиторних –3 | | Вид підсумкового контролю –залік |

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика силових видів спорту” є ознайомлення з історією зародження та розвитку атлетичних видів спорту, ознайомлення з класифікацією, систематикою і термінологією атлетичних видів спорту; ознайомлення з біомеханічними основами техніки атлетичних видів спорту; ознайомлення з засобами відновлення організму та стимуляції працездатності для формування базових професійно-педагогічних знань, вмінь та навичок.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія і методика силових видів спорту” є: забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності; навчити студентів здійснювати дозування фізичного навантаження під час проведення занять з силових видів спорту забезпечити формування системи знань з організації та проведення змагань з силових видів спорту.

Завдання лекційних занять:

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

Завдання практичних занять:

- систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;
- оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

3.Зміст дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту»

Змістовий модуль 1.Загальні основи силових видів спорту (важка атлетика, силове триборство, гирьовий спорт, жим лежачи бодібілдинг).

Тема 1. Вступ до дисципліни «Силові види спорту з методикою викладання»

1. Історія розвитку силових видів спорту.

2. Класифікація фізичних вправ:

- у важкій атлетиці;
- у силовому триборстві;
- у гирьовому спорті;
- у культуризмі.

3. Класифікація рухових дій спортсмена:

- під час виконання змагальної вправи у силовому триборстві;
- під час виконання поштовху у важкій атлетиці;
- під час виконання поштовху у гирьовому спорті;
- під час виконання ривка у гирьовому спорті;
- під час виконання змагальної програми у культуризмі.

Література:3,8.

Тема 2. Основи техніки у силових видах спорту:

- важка атлетика;
- силове триборство;

- гирьовий спорт;
- культуризм.

Література: 3,4,8,12.

Змістовий модуль 2. Практичні навички. Техніка виконання в силових видах спорту.

Тема 3. Методика навчання у силових видах спорту:

- важка атлетика;
- силове триборство;
- гирьовий спорт;
- культуризм.

Література: 2,3,4,5,12.

Тема 4. Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів:

- види, регламент і способи проведення змагань.
- структура, зміст і результати змагальної діяльності.

Література:5,6,10.

Тема 5. Техніка безпеки на заняттях та змаганнях:

- інструктаж з техніки безпеки на тренуванні;
- інструктаж з техніки безпеки на змаганнях;

Література:

Змістовий модуль 3. Система, структура підготовленості спортсмена та засоби відновлення в силових видах спорту.

Тема 6. Система підготовки спортсменів:

- мета та завдання спортивної підготовки
- періодизація спортивної підготовки
- компоненти тренувального навантаження
- наукове дослідження тренувального процесу з урахуванням генетичних особливостей
- ефективні методичні засоби

Література:2,3,5,6,11.

Тема 7. Структура підготовленості спортсменів:

- розвиток швидко - силових якостей;
- удосконалення спеціальної фізичної підготовки;
- технічна підготовка;
- психологічна підготовка;
- тактична підготовка;
- інтелектуальна та інтегральна підготовка.

Література:2,5,6,11.

Тема 8. Засоби відновлення організму

та стимуляції працездатності:

- раціональне харчування;
- режим і характер харчування;
- особливості харчування у культуризмі;
- фармакологічні засоби;
- раціональний режим дня;
- педагогічні, бальнеологічні, фізіотерапевтичні та психологічні засоби відновлення.

Література:1,7,9,10.

Структура залікового кредиту з дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту» (денної та заочної форми навчання)

| | <i>Кількість годин</i> | | | | | Контрольні заходи |
|---|------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-------------|---|
| | Лекції д/з | Практичні заняття д/з | Самостійна робота д/з | Індивідуальна робота | Тренінг КПЗ | |
| Змістовий модуль 1. Загальні основи силових видів спорту (важка атлетика, силове триборство, гирьовий спорт, жим лежачи, бодібілдинг). | | | | | | |
| Тема1. Вступ до дисципліни «Силові види спорту з методикою викладання» | 2/ | 2/ | 12/18 | - | 2 | Поточне тестування |
| Тема2. Основи техніки у силових видах спорту | 4/ | 4/ | 12/18 | - | | Поточне тестування Техніка виконання |
| Змістовий модуль 2. Практичні навички. Техніка виконання в силових видах спорту. | | | | | | |
| Тема3. Методика навчання у силових видах спорту | 2/ | 2/ | 12/18 | 1 | 2 | Поточне тестування Техніка виконання |
| Тема 4. Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів | 4/ | 4/ | 12/18 | 1 | | Поточне тестування Техніка виконання |

| | | | | | | |
|--|-----|----|-------|--|---|--------------------|
| Тема 5. Техніка безпеки на заняттях та змаганнях | 2/2 | 2/ | 12/18 | | 1 | Поточне тестування |
|--|-----|----|-------|--|---|--------------------|

Змістовий модуль 3. Система, структура підготовленості спортсмена та засоби відновлення в силових видах спорту.

| | | | | | | |
|--|------|------|--------|---|---|---|
| Тема 6. Система підготовки спортсменів | 4/2 | 4/ | 10/16 | - | 2 | Поточне тестування Техніка виконання |
| Тема 7. Структура підготовленості спортсменів: | 4/2 | 4/2 | 10/16 | - | | Поточне тестування Техніка виконання |
| Тема 8. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності | 2/2 | 2/2 | 13/16 | - | | Поточне тестування |
| Разом | 24/8 | 24/4 | 93/138 | 3 | 6 | |

4. Тематика практичних завдань

Практичне заняття № 1

Тема: Вступ до дисципліни «Силові види спорту з методикою викладання»

Мета: 1. Ознайомлення з історією розвитку силових видів спорту.

2. Класифікація фізичних вправ.

3. Класифікація рухових дій спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Історія розвитку силових видів спорту.

2. Охарактеризувати фізичні вправи за видами спорту.

3. Охарактеризувати рухові дії під час виконання вправи.

Література: 3,8.

Практичне заняття № 2-3

Тема: Основи техніки в силових видах спорту.

Мета: навчити основам техніки в силових видах спорту.

Питання для обговорення:

1. Важка атлетика.
2. Силове триборство.
3. Гирьовий спорт.
4. Культуризм.

Література: 3, 4, 8, 12.

Практичне заняття № 4

Тема: Методика навчання в силових видах спорту.

Мета: навчити методиці виконання вправи.

Питання для обговорення:

1. Важка атлетика.
2. Силове триборство.
3. Гирьовий спорт.
4. Культуризм.

Література: 2, 3, 4, 5, 12.

Практичне заняття № 5-6

Тема: Техніка безпеки на заняттях та змаганнях.

Мета: ознайомити з технікою безпеки на заняттях та змаганнях.

Питання для обговорення:

1. Техніка безпеки на заняттях.
2. Техніка безпеки на змаганнях.

Практичне заняття № 7

Тема: Змагання і змагальна діяльність в підготовці спортсменів.

Мета: ознайомити з видами змагань та участю в змаганнях.

Питання для обговорення:

1. Види змагань, регламент.
2. Способи проведення змагань.
3. Структура, зміст та результати змагань.

Література: 5, 6, 10.

Практичне заняття № 8-9

Тема: Система підготовки спортсменів.

Мета: навчити системі підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Мета та завдання спортивної підготовки.
2. Періодизація спортивної підготовки.
3. Компоненти тренувального навантаження.
4. Наукове дослідження тренувального процесу з урахуванням генетичних особливостей.
5. Ефективні методичні засоби.

Література: 2, 3, 5, 6, 11.

Практичне заняття № 10-11

Тема: Структура підготовленості спортсмена.

Мета: навчити структури підготовленості спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Розвиток швидкісно– силових якостей;
2. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсмена.
3. Технічна підготовка.
4. Психологічна підготовка.
5. Тактична підготовка.
6. Інтелектуальна та інтегральна підготовка.

Література: 2, 5, 6,11.

Практичне заняття № 12

Тема: Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

Мета: навчити засобам відновлення та стимуляції працездатності.

Питання для обговорення:

1. Раціональне харчування.
2. Режим і характер харчування.
3. Фармакологічні засоби.
4. Раціональний режим дня.
5. Педагогічні, фізіотерапевтичні та психологічні засоби відновлення.

Література: 1, 7, 9,10.

6. Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту».

Метою виконання КПЗ є вивчення та вирішення проблем підготовки спортсменів до високих результатів. КПЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КПЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КПЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КПЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту»

7. САМОСТІЙНА РОБОТА

| Номер теми | Тема | К-сть годин |
|-------------------|--|--------------------|
| 1. | Вступ до дисципліни «Силові види спорту з методикою викладання» | 12/18 |
| 2. | <p>Основи техніки у силових видах спорту:</p> <ul style="list-style-type: none"> -перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчальних тренувальних занять з виду спорту; -підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.); -проаналізувати 5-7 тренувальних заняття (відповідно до рівня вашої теоретичної підготовленості); -асистування у проведенні занять з теоретико-методичним письмовим | 12/18 |

| | | |
|----|--|-------|
| | обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу; | |
| 3. | <p>Методика навчання у силових видах спорту:</p> <ul style="list-style-type: none"> -перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчальних тренувальних занять з виду спорту; -підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.); -проаналізувати 5-7 тренувальних заняття (відповідно до рівня вашої теоретичної підготовленості); -асистування у проведенні занять з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу; -підбір тестів для визначення фізичної підготовленості та відбору спортсменів; | 12/18 |
| 4. | <p>Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основні напрямки роботи головної суддівської колегії при проведенні змагань; -схема положення про змагання з виду спорту на першість міста, характеристика його розділів; -документація, яка необхідна при оформленні спортивних розрядів і звань; -кошторис для проведення навчально-тренувальних зборів і змагань; -порядок оформлення відрядження команди на змагання; -оформлення відомостей на харчування та видачу добових на навчально-тренувальному зборі або змаганні; -звітування про відрядження команди спортсменів на змагання; | 12/18 |
| 5. | <p>Техніка безпеки на заняттях та змаганнях:</p> <ul style="list-style-type: none"> -техніка безпеки на заняттях; -техніка безпеки на змаганнях; | 12/18 |
| 6. | <p>Система підготовки спортсменів:</p> <ul style="list-style-type: none"> -перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчальних тренувальних занять з виду спорту; -підбір тестів для визначення фізичної підготовленості та відбору спортсменів; -характеристика етапу початкової підготовки ; -характеристика етапу попередньої базової підготовки; -характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки; -перелік контрольних нормативів з ЗФП і СФП, що застосовуються для переводу спортсменів з однієї групи до другої; -характеристика перспективного, поточного і оперативного планування в виді спорту; -характеристика етапного, поточного і оперативного контролю в виді спорту; | 10/16 |

| | | |
|--------------|--|---------------|
| | | |
| 7. | <p style="text-align: center;">Структура підготовленості спортсменів:</p> <ul style="list-style-type: none"> -перелік обладнання і інвентарю необхідного для проведення навчальних тренувальних занять з виду спорту; -проаналізувати 5-7 тренувальних заняття (відповідно до рівня вашої теоретичної підготовленості); -методика побудови мікро та макроциклу для спортсменів-розрядників -використати метрологічні (кількісні) показники зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження, завдання навчально-тренувального процесу в даній мікро- і мезо структурі підготовки; -асистування у проведенні занять з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу; -підбір тестів для визначення фізичної підготовленості та відбору спортсменів; -характеристика етапу початкової підготовки ; -характеристика етапу попередньої базової підготовки; -характеристика етапу спеціалізованої базової підготовки; -перелік контрольних нормативів з ЗФП і СФП, що застосовуються для переводу спортсменів з однієї групи до другої; -характеристика перспективного, поточного і оперативного планування в виді спорту; -характеристика етапного, поточного і оперативного контролю в виді спорту; | 10/16 |
| 8. | <p style="text-align: center;">Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності:</p> <ul style="list-style-type: none"> -система раціонального харчування, режим та характер; -фармакологічні засоби відновлення організму; -планування раціонального режиму дня; -масаж, як засіб відновлення організму після фізичних навантажень; -види водних процедур для відновлення організму; -суперкомпенсація, як процес відновлення; -педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття; -практичні рекомендації за показниками навантаження в одному тренувальному занятті; | 13/16 |
| Разом | | 93/138 |

8. Тренінг з дисципліни

Тематика: Техніка виконання вправи у силових видах спорту.

Порядок проведення:

1. Підготовка до заняття.

2. Пояснення завдання.
3. Проведення заняття.
4. Педагогічний аналіз проведеного заняття.

9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- поточне тестування та опитування;
- заліковане модульне тестування та опитування;
- оцінювання результатів КПЗ;
- завдання на тренажерах, реальних об'єктах тощо;
- ректорська контрольна робота.

10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Теорія і методика силових видів спорту»

визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

| Заліковий модуль 1 | Заліковий модуль 2 | Заліковий модуль 3 | Разом |
|---|---|--|-------|
| 30 % | 40% | 30% | 100% |
| 1. Усне опитування під час заняття та контроль техніки виконання (3 теми по 10 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів | 1. Усне опитування під час заняття та контроль техніки виконання (5 тем по 6 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів | 1. Написання та захист КПЗ = 80 балів. 2. Виконання завдань під час тренінгу = 20 балів | 100 |

Шкала оцінювання:

| За шкалою ЗУНУ | За національною шкалою | За шкалою ECTS |
|----------------|------------------------|---|
| 90–100 | Відмінно | A (відмінно) |
| 85-89 | Добре | B (дуже добре) |
| 75–84 | | C (добре) |
| 65–74 | задовільно | D (задовільно) |
| 60-64 | | E (достатньо) |
| 35–59 | незадовільно | FX (незадовільно з можливістю повторного складання) |
| 1–34 | | F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом) |

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

| № | Найменування | Номер теми |
|----|--|------------|
| 1. | Електронний варіант лекцій | 1-8 |
| 2. | Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант) | 1-8 |
| 3. | Вихідні дані для обробки на ПВОМ | 1-8 |
| 4. | Комунікаційне програмне забезпечення (Internet Explorer, Google Chrome, Firefox) | 1-8 |
| 5. | Наявність доступу до мережі Інтернет | 1-8 |
| 6. | Персональні комп'ютери | 1-8 |
| 7. | Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності) | 1-8 |
| 8. | Програмне забезпечення: ОС Windows | 1-8 |
| 9. | Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.) | 1-8 |

12. Рекомендовані джерела інформації

1. Атлетизм: методичні вказівки до практичних занять / уклад. : Ю.С. Сорокін, Т.С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 28 с.
2. Гуніна Л.М. Принципи застосування фармакологічних ерогенних засобів в олімпійському спорті та вимоги до антидопінгового законодавства [Електронний ресурс] / Л.П. Гуніна, В.І. Шейко, К. Милашиус // Український журнал медицини, біології та спорту. Серія «Фізичне виховання і спорт», 2017. – № 6(9). – С. 91- 96. – Режим доступу: <http://www.jmbs.com.ua/wp-content/uploads/2018/01/18.9.pdf>
3. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку / О. Дикий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – № 4 (55). – 2015. – С. 79-82.
4. Забора А. В., Сергієнко В. В. Гирьовий спорт як ефективний засіб фізичної та функціональної підготовки курсантів ХНУВС с. 14-16 // Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи” (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків: ХДАФК, 2018. 156 с. Режим доступу: http://journals.uran.ua/ksarc_conference
5. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту :

- навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання] / О.С. Микитчик. – Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.
6. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. / Валентин Олешко // Підручник для студ. закл. вищої освіти з фізичного виховання і спорту. – Видавництво : Олімпійська література, 2018. – 332 с.
7. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.
8. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2022. – 128 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2022. - 128 с.
9. Товстоног О. Ф. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності у силових видах спорту : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення" для студентів спеціальності 014.11 "Середня освіта (Фізична культура)" / Товстоног О. Ф. - Львів, 2018. - 11 с.
10. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів / Шинкарук Оксана, Лисенко Олена, Федорчук Світлана // Фізична культура, спорт та здоров'я нації": збірник наукових праць. – Випуск №3 (22). – Вінниця, 2017. – С. 469-476.
11. Шинкарук, О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови / О. Шинкарук, А. Улан // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - № 1, 2016. – С. 15-18.
12. Quinn Henoch . Weightlifting Movement Assessment & Optimization: Mobility & Stability for the Snatch and Clean & Jerk Paperback – May 1, 2017.
13. Christopher Yang . 100 Days of Technique: A Simple Guide to Olympic Weightlifting Paperback – Illustrated, June 2, 2018.

Інформаційні ресурси

1. Мультимедійне забезпечення лекцій
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>
4. <http://powerlifting-upf.org.ua/>