

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичної культури і спорту

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Гуманітарно-педагогічний факультет  
“19” червня 2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

Галузь знань \_\_\_\_\_ А Освіта \_\_\_\_\_  
Спеціальність \_\_\_\_\_ А7 «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
Освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_ «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
Факультет (ННІ) \_\_\_\_\_ Гуманітарно-педагогічний \_\_\_\_\_

Розробник: ст. викладач кафедри фізичної культури і спорту, Заслужений  
тренер України Андріяш А.А.

Київ – 2025 р.

## Опис навчальної дисципліни

### ОК 21. «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ»

Дисципліна спрямована на формування у здобувачів вищої освіти знань і вмінь щодо організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спор, культуризм). Вивчаються теоретичні основи розвитку силових якостей, принципи побудови тренувального процесу, методи навчання техніки силових вправ, профілактика травматизму, засоби контролю та оцінювання фізичної підготовленості спортсменів.

Особлива увага приділяється віковим та статевим особливостям розвитку сили, індивідуалізації тренувальних програм і педагогічним підходам у викладанні.

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>A Освіта</i>
Спеціальність	<i>A7 «Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Обов'язкова</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>4</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>-</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми здобуття вищої освіти</b>	
Рік підготовки (курс)	<i>Перший (1 курс)</i>
Семестр	<i>другий</i>
Лекційні заняття	<i>14 год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46 год.</i>
Лабораторні заняття	
Самостійна робота	<i>60 год.</i>
Індивідуальні завдання	
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання	<i>4 год.</i>

## **1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни**

**Метою дисципліни** «Теорія і методика викладання силових видів спорту» є формування у студентів теоретичних і практичних знань з силових видів спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, культуризм), засвоєння необхідних навичок виконання технічних елементів, оволодіння методикою навчання основним технічним прийомам в силових видах спорту.

### **Набуття компетентностей:**

#### ***інтегральна компетентність:***

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### ***Загальні компетентності (ЗК):***

**ЗК1** Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК4** Здатність працювати в команді.

**ЗК9** Навички міжособистісної взаємодії.

#### ***Фахові (спеціальні) компетентності (ФК):***

**СК2** Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

**СК5** Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

**СК12** Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

#### ***Програмні результати навчання (ПРН):***

**ПРН5** Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

**ПРН7** Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

**ПРН8** Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань

**ПРН10** Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

**ПРН13** Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

**2. Програма та структура навчальної дисципліни  
«Теорія і методика викладання силових видів спорту»  
повного терміну денної форми здобуття вищої освіти**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	тижні	усього	у тому числі		
			лекції	практичні	СРС
<b>2-й семестр</b>					
<b>Змістовний модуль 1. Теорія і методика викладання важкої атлетики</b>					
Тема 1.1. Теоретичні основи важкої атлетики як виду спорту.	1	9	2	2	5
Тема 1.2. Основи спортивної підготовки у важкій атлетиці.	2	11	2	4	5
Тема 1.3. Методика навчання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у важкій атлетиці.	3	11		6	5
Тема 1.4. Організація проведення змагань з важкої атлетики	4	9		4	5
Разом за змістовним модулем 1		40	4	16	20
<b>Змістовний модуль 2. Теорія і методика викладання гирьового спорту</b>					
Тема 2.1. Теоретичні основи гирьового спорту як виду спорту.	5	9	2	2	5
Тема 2.2. Основи спортивної підготовки у гирьовому спорті	6	11	2	4	5
Тема 2.3. Методика викладання техніки виконання загально-підготовчих, спеціально-підготовчих і змагальних вправ у гирьовому спорті	7	11		6	5
Тема 2.4. Організація проведення змагань з гирьового спорту	8	9		4	5
Разом за змістовним модулем 2		40	4	16	20
<b>Змістовний модуль 3. Теорія і методика викладання пауерліфтингу</b>					
Тема 3.1. Теоретичні основи викладання пауерліфтингу	9	9	2	2	5
Тема 3.2. Основи спортивної підготовки у пауерліфтингу	10	9	2	2	5
Тема 3.3 Методика викладання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ з пауерліфтингу	11	2		2	
Тема 3.4 Організація проведення змагань з пауерліфтингу	12	2		2	
Разом за змістовним модулем 3		22	4	8	10
<b>Змістовний модуль 4. Теорія і методика викладання культуризму</b>					
Тема 4.1 Методика планування тренувального процесу	13	9	2	2	5
Тема 4.2 Методика викладання техніки виконання базових і формуючих вправ з вільними вагами і	14	7		2	5

ізолюючих на тренажерах					
<b>Тема 4.3</b> Обов'язкові і вільні вправи на етапах відбору при виступі культуристів на змаганнях	15	2		2	
Разом за змістовним модулем 4		18	2	6	10
<b>Всього 2-й семестр</b>		<b>120</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	<b>60</b>

### 3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	<b>Тема 1.1.</b> Теоретичні основи важкої атлетики як виду спорту.	2
2	<b>Тема 1.2.</b> Основи спортивної підготовки у важкій атлетиці.	2
<b>Змістовний модуль 2</b>		
3	<b>Тема 2.1.</b> Теоретичні основи гирьового спорту як виду спорту.	2
4	<b>Тема 2.2.</b> Основи спортивної підготовки у гирьовому спорті	2
<b>Змістовний модуль 3</b>		
5	<b>Тема 3.1.</b> Теоретичні основи викладання пауерліфтингу	2
6	<b>Тема 3.2.</b> Основи спортивної підготовки у пауерліфтингу	2
<b>Змістовний модуль 4</b>		
7	<b>Тема 4.1</b> Методика планування тренувального процесу в культуризмі	2
<b>Всього годин</b>		<b>14</b>

### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
1.	Особистості загальнорозвиваючих вправ для розвитку вибухової сили і гнучкості	2
2.	Особистості спеціальної розминки у важкій атлетики	2
3.	Спеціально-підготовчі вправи для виконання ривка і поштовху у важкій атлетики	4
4.	Методика навчання техніки виконання змагальних вправ по періодам і циклам у важкій атлетики	6
5.	Організація проведення змагань з важкої атлетики серед студентів	2
6.	Загально-розвиваючі вправи для розвитку силової витривалості	2
7.	Особистості розминки у гирьовому спорті	2
8.	Допоміжні вправи у гирьовому спорті для розвитку складних рухів для виконання ривка і поштовха	2
9.	Методика навчання техніки виконання ривка, поштовху, поштовха довгим циклом по періодам	8
10.	Організація проведення змагань з гирьового спорту серед студентів	2
11.	Допоміжні вправи для розвитку абсолютної сили	2
12.	Методика навчання техніки виконання вправ у пауерліфтингу (присідання, жим лежачі, станова тяга, тяга сумо)	4
13.	Організація проведення змагань з пауерліфтингу серед студентів	2
14.	Методика тренувального процесу у базових вправах з вільними вагами для набору маси тіла	2
15.	Техніка виконання формуючих вправ для корекції тіла на тренажерах	4
<b>Разом</b>		<b>46</b>

### **Перелік завдань для самостійної роботи студентів**

1. Удосконалити уміння та навички ґрунтовно опрацювати наукові джерела.
2. Ознайомитися з інформацією в рекомендованій літературі.
3. Ґрунтовно оволодіти знаннями з тем, що винесені на самостійне опрацювання студентів.

### **5. Теми, що винесені на самостійне опрацювання студентів**

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
1.	Історія розвитку силових видів спорту	5
2.	Досягнення українських спортсменів з силових видів спорту на міжнародному рівні	5
3.	Міжнародні та національні органи управління силовими видами спорту	5
4.	Класифікація змагальних вправ : у важкій атлетики, гирьовому спорті, пауерліфтингу, культуризмі	5
5.	Техніка безпеки до початку заняття, під час тренування та після заняття	5
6.	Особливості методики навчання та проведення тренування в межах шкільного уроку .Силові види спорту	5
7.	Особливості методики навчання та проведення тренування різного рівня кваліфікації спортсменів у силових видах спорту	5
8.	Організація різних рівнів змагань у силових видах спорту	5
9.	Суддівство змагань з важкої атлетики, гирьового спорту, пауерліфтингу, культуризму	5
10.	Методика навчання техніки виконання вправ в силових видах спорту	5
11.	Стратегія та тактика підготовки спортсменів силових видах спорту	5
12.	Методика планування тренувального процесу в різних періодах підготовки спортсменів в силових видах спорту	5
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

### **6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:**

- усне або письмове опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист практичних робіт.

Методи та засоби діагностики результатів навчання з дисципліни застосовуються під час проведення практичних занять для перевірки рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

За допомогою цих методів і засобів проводиться проміжна атестація після вивчення програмного матеріалу для визначення рівня знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

## 6.1. Контрольні питання

1. Історія виникнення силових видів спорту.
2. Організація та методика відбору початківців у силових видах спорту.
3. Змагальні вправи у важкій атлетики, гирьовому спорті, пауерліфтингу, культуризмі.
4. Правила суддівства та проведення змагань у важкій атлетиці.
5. Правила суддівства та проведення змагань у гирьовому спорті.
6. Правила суддівства та проведення змагань у пауерліфтингу.
7. Правила суддівства та проведення змагань у культуризмі.
8. Техніка безпеки до початку заняття, під час тренування та після тренування у важкій атлетиці, гирьовому спорті, пауерліфтингу, культуризмі.
9. Тренувальне заняття в силових видах спорту: структура і зміст.
10. Форми проведення тренувальних занять для набору маси у культуризмі.
11. Форма проведення тренувальних занять для збільшення м'язової маси у культуризмі.
12. Методика контролю тренувальних і змагальних навантажень.
13. Засоби контролю за рівнем фізичної підготовленості.
14. Завдання загальної фізичної підготовки.
15. Завдання спеціальної фізичної підготовки.
16. Методи відновлення спортивної працездатності.
17. Техніка виконання вправи ривок у важкій атлетики.
18. Техніка виконання вправи поштовх у важкій атлетики.
19. Техніка виконання вправи ривок у гирьовому спорті.
20. Техніка виконання вправи поштовх у гирьовому спорті.
21. Техніка виконання присідання зі штангою у пауерліфтингу.
22. Техніка виконання вправи тяга сумо у пауерліфтингу.
23. Техніка виконання вправи жим лежачи
24. Техніка виконання вправи тяга станова.
25. Психологічна підготовка в силових видах спорту.
26. Планування підготовки в передзмагальному періоді.
27. Побудова тренувального процесу в річному тренувальному циклі.
28. Типи мікроциклів, що використовуються у тренувальному процесі.
29. Тренувальний мікроцикл: зміст і структура.
30. Структура і зміст втягувальних мікроциклів.
31. Структура і зміст ударних мікроциклів.
32. Структура і зміст підвідних мікроциклів.
33. Структура і зміст змагальних мікроциклів.
34. Побудова мезоциклів у тренувальному процесі.
35. Методичні принципи використання методів розвитку рухових здібностей.
36. Засоби вдосконалення навичок і систему рухів за кінематичними характеристиками.

37. Особливості методики навчання та проведення змагань в межах шкільного уроку.

38. Самостійне оцінювання правильності виконання вправ ривок і поштовх суддею на помості у важкій атлетиці.

39. Особливості суддівства змагань у культуризмі.

40. Особливості суддівства змагань у гирьовому спорті.

41. Особливості суддівства змагань у пауерліфтингу.

42. Методика контролю за змагальною діяльністю спортсменів.

43. Форма проведення тренувальних занять для підсушки тіла у культуризмі.

44. Спеціально-підготовчі вправи для виконання ривка.

45. Спеціально-підготовчі вправи для виконання поштовху.

46. Спеціальні вправи для розвитку м'язів спини, ніг і рук у важкій атлетиці.

47. Особливості підготовки юних важкоатлетів.

48. Інвентар для тренувань і змагальної діяльності у важкій атлетиці.

49. Інвентар для тренувань і змагальної діяльності у гирьовому спорті.

50. Інвентар для тренувань і змагальної діяльності у пауерліфтингу.

51. Інвентар для тренувань і змагальної діяльності у культуризмі.

52. Фазова структура змагальних вправ у важкій атлетиці.

53. Фазова структура спеціально-допоміжних вправ у важкій атлетиці.

54. Фазова структура змагальних вправ у гирьовому спорті.

55. Фазова структура спеціально-допоміжних вправ у гирьовому спорті.

56. Фазова структура змагальних вправ у пауерліфтингу.

57. Техніка безпеки у силових видах спорту.

58. Профілактика травматизму у силових видах спорту.

59. Інтегральний підхід.

60. Підрахунок об'ємів, тоннажу, інтенсивності в одному тренуванні в силових видах спорту.

### ***Зразки тестових завдань***

1. Коли відбувся перший чемпіонат світу з важкої атлетики ?

А) 1911р.

Б) 1898р.

В) 1886р.

2. Кількість спроб кожному спортсмену надається на виконання однієї вправи (ривок чи поштовх) на змаганнях усіх рангів

А) 5

Б) 4

В) 3

3. Розмір важкоатлетичного помосту на змаганнях

А) 4 x 3 м

Б) 4 x 4 м

В) 3 x 3 м

4. Кількість суддів на помості на змаганнях

- A) 1
- Б) 2
- В) 3

5. Основний вид силової якості важкоатлетів

- A) Максимальна сила
- Б) Силова витривалість
- В) Швидкісна сила

6. Скільки прийомів складається в виконанні вправи поштовх?

- A) Один прийом
- Б) Два прийоми
- В) Три прийоми
- Г) Чотири прийоми

7. Відповідні вимоги кольору до ваги дисків

- A) Червоний-20 кг, синій -15 кг, жовтий -10 кг, зелений- 25кг
- Б) Червоний-25 кг, синій- 20кг, жовтий-15 кг, зелений- 10кг
- В) Червоний-15 кг, синій-10кг, жовтий-20 кг, зелений- 25 кг

8. Для виконання змагальних вправ спортсмену надається контрольний час

- A) Одна хвилина
- Б) Дві хвилини
- В) Три хвилини

9. Ширина пов'язок на колінних суглобах не повинна перевищувати:

- A) 50 мм
- Б) 100 мм
- В) 150 мм

10. Федерацію важкої атлетики України (ФВАУ) було створено

- A) 1899 р.
- Б) 1923 р.
- В) 1991 р.

11. Який ранг змагання національного рівня?

- A) I,II
- Б) III, IV
- В) V
- Г) VI

12. Розмір помосту на змаганнях з гирьового спорту

- A) 2x2
- Б) 3x3
- В) 1,5x1,5
- Г) 1x1

13. Кількість змін рук дозволяється при виконанні вправи Р-12 на змаганнях

- A) Один
- Б) Два
- В) Три
- Г) Не обмежена

14. Коли був заснований «Київський атлетичний гурток»

- A) 1922
- Б) 1895
- В) 1961

15. З якою вагою гири виконують норматив майстра спорту України на змаганні серед чоловіків ?

- А) 16 кг.
- Б) 24 кг.
- В) 32 кг.

16. З якою вагою гири виконують норматив майстра спорту України на змаганні серед жінок ?

- А) 16 кг.
- Б) 24 кг.
- В) 32 кг.

17. Скільки вагових категорій серед чоловіків по правилах гирьового спорту на змаганнях ?

- А) 6
- Б) 7
- В) 8
- Г) 9

18. Скільки вагових категорій серед жінок по правилах гирьового спорту на змаганнях ?

- А) 3
- Б) 4
- В) 5
- Г) 6

19. Відповідні вимоги кольору до ваги гирь

- А) 16 кг.- синій, 24 кг.- жовтий, 32 кг.- зелений
- Б) 16 кг.- червоний, 24 кг.- жовтий, 32 кг.-зелений
- В) 16 кг.- жовтий, 24 кг.-зелений, 32 кг.-червоний

20. В якому році була створена Міжнародна федерація пауерліфтингу (IPF) ?

- А) 1954 рік
- Б) 1964 рік
- В) 1974 рік

21. Скільки спроб дається на кожну вправу у змаганні з пауерліфтингу?

- А) Одна
- Б) Дві
- В) Три

22. Максимальний розмір помоста на якому виконуються вправи на змаганнях у пауерліфтингу?

- А) 3 x 3 метра
- Б) 4 x 4 метра
- В) 5 x 5 метра
- Г) 6 x 6 метра

23. Вага грифа на змаганнях по правилах ФПУ ?

- А) 15 кг.
- Б) 20 кг.
- В) 25 кг.

24. В якому періоді зменшуєм об'єми і збільшуєм інтенсивність ?

- А) Перехідний

- Б) Підготувчий
- В) Предзмагальний
- Г) Змагальний

26. В якому році була заснована Міжнародна федерація бодібілдингу (IFBB) ?

- А) 1940 р.
- Б) 1950 р.
- В) 1960р.
- Г) 1970р.

27. В якому році і де відбувся перший чемпіонат світу з бодібілдингу ?

- А) Чикаго 1928 р.
- Б) Лондон 1939 р.
- В) Париж 1949 р.

28. З якими вправами відбувається набір маси ?

- А) З вільними вагами
- Б) З ізолюючими вправами
- В) Багатофункціональний тренінг

## 7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Теорія і методика викладання силових видів спорту» застосовуються такі методи навчання, як:

1 Словесні: розповідь, пояснення, лекція, опис, бесіда, указівка, оцінка, команда;

2 Наочні: демонстрація, ілюстрація; пояснювально-ілюстративний, (кінофільмів; відеофільмів), звукова і світлова сигналізація, проблемного викладання, пошуковий;

3 Практичні: метод цілісної вправи, метод підвідних вправ, метод стандартної вправи, метод суворо регламентованої вправи, розучування частинами тренувальний і змагальний методи.

## 8. Оцінювання результатів навчання

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

### 8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
<b>Модуль 1. Теорія і методика викладання важкої атлетики</b>		
Складання комплексу загально-розвиваючих вправ для розвитку вибухової сили і гнучкості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Знати</i></li> <li>• загальні теоретичні основи системи підготовки важкоатлетів ;</li> <li>• структуру багаторічної підготовки важкоатлетів;</li> <li>• етапи відбору в багаторічній системі тренування важкоатлетів;</li> </ul>	<b>10</b>
Складання комплексу вправ для виконання спеціальної розминки важкоатлетів	<ul style="list-style-type: none"> <li>• структуру і зміст тренувального заняття у важкій атлетики ;</li> <li>• методи розвитку загальних і спеціальних якостей у</li> </ul>	<b>10</b>

Виконання спеціально-підготовчих вправ для ривка і поштовху	важкій атлетики; <ul style="list-style-type: none"> <li>• методику навчання техніки виконання змагальних вправ (ривок, поштовх) по періодам і фазам;</li> <li>• основи педагогічного контролю у важкій атлетики;</li> <li>• основи навантаження в важкій атлетики та їх вплив на організм спортсменів;</li> <li>• механізми адаптації до навантажень;</li> <li>• основи прогнозування і моделювання в важкій атлетики;</li> <li>• систему організації спортивних змагань в важкій атлетики ;</li> <li>• визначення термінової та довготривалої адаптації;</li> <li>• механізми адаптації до навантажень і засоби відновлення в системі підготовки</li> <li>• важкоатлетів.</li> </ul>	10
Складання програми навчання техніки виконання змагальних вправ по періодам і циклам у важкій атлетики	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Вміти</b></li> <li>• здійснювати відбір важкоатлетів на різних етапах підготовки із застосуванням різних методів дослідження;</li> <li>• розрізняти принципи спортивного тренування в важкій атлетики;</li> <li>• скласти конспект навчально -тренувального заняття;</li> <li>• скласти план-схему річного тренувального циклу у важкій атлетики;</li> <li>• організувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну ,тактичну, психологічну</li> <li>• підготовку у важкій атлетики;</li> </ul>	10
Складання положення про змагання з важкої атлетики	<ul style="list-style-type: none"> <li>• здійснювати відбір важкоатлетів на різних етапах підготовки із застосуванням різних методів дослідження;</li> <li>• розрізняти принципи спортивного тренування в важкій атлетики;</li> <li>• скласти конспект навчально -тренувального заняття;</li> <li>• скласти план-схему річного тренувального циклу у важкій атлетики;</li> <li>• організувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну ,тактичну, психологічну</li> <li>• підготовку у важкій атлетики;</li> <li>• регулювати фізичні навантаження на спортсмена та ефективно вирішувати проблеми</li> <li>• спортивної адаптації;</li> <li>• здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу;</li> <li>• застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення</li> <li>• спортивних змагань;</li> </ul>	10
Самостійна робота	<ul style="list-style-type: none"> <li>• здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу;</li> <li>• застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення</li> <li>• спортивних змагань;</li> </ul>	30
<b>Модульна контрольна робота 1</b>		<b>20</b>
<b>Всього за модулем 1</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 2. Теорія і методика викладання гирьового спорту</b>		
Складання комплексу загально-розвиваючих вправ для розвитку силової витривалості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Знати</b></li> <li>• загальні теоретичні основи системи підготовки спортсменів у гирьовому спорті ;</li> <li>• структуру багаторічної підготовки гирьовиків;</li> <li>• етапи відбору в багаторічній системи тренування в гирьовому спорті;</li> </ul>	10
Складання комплексу вправ для виконання спеціальної розминки у гирьовому спорті	<ul style="list-style-type: none"> <li>• структуру і зміст тренувального заняття у гирьовому спорті;</li> <li>• методи розвитку загальних і спеціальних якостей у гирьовому спорті;</li> <li>• методику навчання техніки виконання змагальних вправ (ривок, поштовх, поштовх</li> </ul>	10
Виконання спеціально-підготовчих вправ для ривка і поштовху довгим циклом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• довгим циклом,Р-12) по періодам і фазам;</li> <li>• основи педагогічного контролю у гирьовому спорті;</li> <li>• основи навантаження в гирьовому спорті та їх вплив на організм спортсменів;</li> </ul>	10

Методика навчання техніки виконання змагальних вправ по періодам і циклам у гирьовому спорті	<ul style="list-style-type: none"> <li>• механізми адаптації до навантажень;</li> <li>• основи прогнозування і моделювання в гирьовому спорті;</li> <li>• систему організації спортивних змагань з гирьового спорту;</li> <li>• визначення термінової та довготривалої адаптації;</li> <li>• механізми адаптації до навантажень і засоби відновлення в системі підготовки спортсменів гирьовиків.</li> </ul>	10
Складання положення на змагання з гирьового спорту	<p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здійснювати відбір спортсменів в гирьовому спорті на різних етапах підготовки із застосуванням різних методів дослідження;</li> <li>• розрізняти принципи спортивного тренування в гирьовому спорті;</li> </ul>	10
Самостійна робота	<ul style="list-style-type: none"> <li>• скласти конспект навчально -тренувального заняття;</li> <li>• скласти план-схему річного тренувального циклу у гирьовому спорті;</li> <li>• організувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну ,тактичну, психологічну підготовку у гирьовому спорті;</li> <li>• регулювати фізичні навантаження на спортсмена та ефективно вирішувати проблеми спортивної адаптації;</li> <li>• здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу;</li> <li>• застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань з гирьового спорту;</li> </ul>	30
<b>Модульна контрольна робота 2</b>		<b>20</b>
<b>Всього за модулем 2</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 3. Теорія і методика викладання пауерліфтингу</b>		
Складання комплексу загально-розвиваючих вправ для розвитку абсолютної сили	<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• загальні теоретичні основи системи підготовки у пауерліфтингу ;</li> <li>• структуру багаторічної підготовки у пауерліфтингу;</li> <li>• етапи відбору в багаторічній системі тренування спортсменів у пауерліфтингу;</li> <li>• структуру і зміст тренувального заняття у пауерліфтингу ;</li> </ul>	10
Складання комплексу вправ для виконання спеціальної розминки у пауерліфтингу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• методи розвитку загальних і спеціальних якостей у пауерліфтингу;</li> <li>• методику навчання техніки виконання змагальних вправ (присідання, тяга станова, тяга сумо, жим лежачі);</li> <li>• основи педагогічного контролю у пауерліфтингу;</li> <li>• основи навантаження у пауерліфтингу та їх вплив на організм спортсменів;</li> </ul>	10
Виконання спеціально-підготовчих вправ для тяги, жиму лежачи, присідання	<ul style="list-style-type: none"> <li>• механізми адаптації до навантажень;</li> <li>• основи прогнозування і моделювання у пауерліфтингу;</li> <li>• систему організації спортивних змагань з пауерліфтингу ;</li> <li>• визначення термінової та довготривалої адаптації;</li> <li>• механізми адаптації до навантажень і засоби відновлення в системі підготовки спортсменів з пауерліфтингу.</li> </ul>	10
Методика навчання техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу	<p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здійснювати відбір у пауерліфтингу на різних етапах підготовки із застосуванням різних методів дослідження;</li> <li>• розрізняти принципи спортивного тренування в пауерліфтингу;</li> <li>• скласти конспект навчально -тренувального заняття;</li> </ul>	10

Складання положення на змагання з пауерліфтингу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• складати план-схему річного тренувального циклу у пауерліфтингу;</li> <li>• організувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовку у пауерліфтингу;</li> <li>• регулювати фізичні навантаження на спортсмена та ефективно вирішувати проблеми спортивної адаптації;</li> <li>• здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу;</li> </ul>	<b>10</b>
Самостійна робота	<ul style="list-style-type: none"> <li>• застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань з пауерліфтингу;</li> </ul>	<b>30</b>
Модульно-контрольна робота 3		<b>20</b>
<b>Всього за модулем 3</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 4. Теорія і методика викладання культуризму</b>		
Складання комплексу вправ з вільними вагами для набору маси тіла	<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• загальні теоретичні основи системи підготовки культуристів;</li> <li>• структуру багаторічної підготовки культуристів;</li> <li>• етапи відбору в багаторічній системі тренування у культуризмі;</li> <li>• структуру і зміст тренувального заняття у культуризмі;</li> <li>• методи розвитку загальних і спеціальних якостей у культуризмі;</li> </ul>	<b>10</b>
Складання комплексу ізольованих вправ для корекції і підсушки маси тіла	<ul style="list-style-type: none"> <li>• методика навчання техніки виконання змагальних вправ (обов'язкових і вільних поз);</li> <li>• основи педагогічного контролю у культуризмі;</li> <li>• основи навантаження в культуризмі та їх вплив на організм спортсменів;</li> <li>• механізми адаптації до навантажень;</li> <li>• основи прогнозування і моделювання в культуризмі;</li> </ul>	<b>10</b>
Виконання обов'язкових поз з правил змагань з культуризму	<ul style="list-style-type: none"> <li>• систему організації спортивних змагань з культуризму;</li> <li>• визначення термінової та довготривалої адаптації;</li> <li>• механізми адаптації до навантажень і засоби відновлення в системі підготовки у культуризмі</li> </ul>	<b>10</b>
Методика навчання техніки виконання вправ на всіх видах тренажерів	<p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здійснювати відбір у культуризмі на різних етапах підготовки із застосуванням різних методів дослідження;</li> <li>• розрізняти принципи спортивного тренування в культуризмі;</li> <li>• складати конспект навчально-тренувального заняття;</li> </ul>	<b>10</b>
Складання положення на змагання з культуризму	<ul style="list-style-type: none"> <li>• складати план-схему річного тренувального циклу у культуризмі;</li> <li>• організувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну здійснювати підготовку у культуризмі;</li> <li>• регулювати фізичні навантаження на спортсмена та ефективно вирішувати проблеми спортивної адаптації;</li> </ul>	<b>10</b>
Самостійна робота	<ul style="list-style-type: none"> <li>• здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу;</li> <li>• застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань з культуризму;</li> </ul>	<b>30</b>
Модульно-контрольна робота 4		<b>20</b>
<b>Всього за модулем 4</b>		<b>100</b>
<b>Навчальна робота</b>	<b>(M1 + M2)/2*0,7 ≤ 70</b>	
<b>Екзамен</b>	<b>30</b>	
<b>Всього за курс</b>	<b>(Навчальна робота + екзамен) ≤ 100</b>	

## 8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

## 8.3. Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## 8.4. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з курсу «Теорія і методика викладання силових видів спорту»

*Критерії оцінювання складання комплексів вправ:*

*Критерії оцінювання складання комплексів вправ (загальнорозвиваючих, спеціальної розминки, з вільними вагами, ізольованих) (оцінюється до 10 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
10	Комплекс вправ складено методично вірно з дотриманням вимог. Підібрані вправи відповідають характеру та особливостям заявленим завданням.
9	Комплекс вправ складено методично вірно з дотриманням положень сучасної системи спортивної підготовки в силових видах спорту. Підібрані вправи мають деякі неточності.
8	Комплекс вправ складено вірно з дотриманням положень сучасної системи спортивної підготовки в силових видах спорту. Підібрані вправи мають незначні неточності у застосуванні.
6	Комплекс вправ складено здебільшого зрозуміло з дотриманням положень сучасної системи спортивної підготовки в силових видах спорту. Підібрані вправи не повністю сприяють відновленню працездатності волейболістів
5	Комплекс вправ складено здебільшого зрозуміло з дотриманням положень сучасної системи спортивної підготовки в силових видах спорту. Підібрані вправи не мають послідовності та логічності застосування.

4	Комплекс вправ складено не в повному обсязі. Запропоновані вправи вибірково відповідають поставленим цілям та завданням відповідного виду силового спорту. Спостерігаються часті методичні помилки у порядку застосування комплексів вправ та у термінологічній назві вправ і рухів.
3	Комплекс вправ розкрито не в повному обсязі. Спостерігаються суттєві методичні помилки у підборі й порядку застосування комплексів вправ відповідно до виду спорту.
1-2	Комплекс вправ не розкрито. Допущені грубі методичні й принципові помилки у підборі вправ, що не відповідають заявленим завданням, виклад матеріалу хаотичний

*Критерії оцінювання виконання спеціально-підготовчих вправ в силових видах спорту:*

Оцінювання виконання спеціально-підготовчих вправ в силових видах спорту здійснюється за допомогою 10-бальної шкали, враховуючи різні аспекти техніки, силових показників, координації та загальної ефективності виконання:

**1. Технічна майстерність (2 бали):**

- Вірна техніка виконання вправ, з урахуванням правильної позиції тіла та рухових схем.
- Чіткість та точність виконання рухів.

**2. Силові показники (2 бали):**

- Рівень ваги, з якою виконується вправа, відносно можливостей спортсмена.
- Здатність ефективно подолати опір та контролювати вагу.

**3. Координація та рухова ефективність (2 бали):**

- Здатність синхронізувати рухи та контролювати тіло під час виконання вправ.
- Гармонійний робочий процес різних м'язових груп.

**4. Динамічність та швидкість (1 бал):**

- Здатність виконувати вправи з високою швидкістю та ефективною динамікою.
- Швидкість реакції на зміни в робочому процесі.

**5. Кількість та Підходи (1 бал):**

- Кількість повторень та підходів відповідно до програми тренувань.
- Ступінь важкості вправ та їх вплив на фізичний стан спортсмена.

**6. Безпека та правильність техніки (1 бал):**

- Дотримання правил безпеки та запобігання травмам.
- Своєчасне виявлення та корекція неправильних дій для зменшення ризику травм.

**7. Енергія та витривалість (1 бал):**

- Інтенсивність та ефективність виконання вправ.
- Здатність утримувати високий темп протягом тривалого періоду.

Оцінки за кожним критерієм додаються для отримання загального балу (до 10 б.). Такий підхід дозволяє більш об'єктивно оцінити якість виконання спеціально-підготовчих вправ у силових видах спорту.

*Критерії оцінювання виконання обов'язкових поз з правил змагань в культуризмі за 10 бальною шкалою:*

Оцінювання виконання обов'язкових поз в культуризмі проводиться за допомогою 10-бальної шкали, враховуючи ряд ключових критеріїв. Оцінювання спрямоване на технічну майстерність, асиметрію, силу та естетичний вигляд:

**Чіткість та силует (2 бали):**

- Виразність та визначеність м'язів у виконанні пози.
- Збалансований та симетричний силует тіла.

**Технічна майстерність (2 бали):**

- Вірна поза відповідно до правил та стандартів культуризму.
- Правильна робота м'язів та зігнутість тіла.

**Асиметрія та баланс (1 бали):**

- Співвідношення та баланс між лівою та правою стороною тіла.
- Забезпечення асиметричного, але гармонійного вигляду.

**Синтез рухів (1 бали):**

- Плавність та граціозність у переходах між різними частинами виступу.
- Логічний та органічний синтез поз в загальній композиції.

**Зовнішній Вигляд (1 бал):**

- Загальний естетичний вигляд та апеляція до журі та глядачів.
- Врахування об'єму та форми м'язів.

**Відповідність до категорії (1 бал):**

- Відповідність виконання поз вимогам конкретної категорії.
- Адаптація поз під вимоги обраного стилю чи категорії.

**Енергія та виразність (1 бал):**

- Виразність енергії та емоції в позах.
- Здатність показати сенс спортивного виступу через пози.

**Виразність тілесного та мімічного виразу (1 бал):**

- Використання міміки та виразного тілесного мовлення.
- Здатність передати атмосферу виступу через вираз обличчя та пози.

*Критерії оцінювання методики навчання техніці виконання змагальних вправ:*

Оцінювання методики навчання техніці виконання змагальних вправ проводиться за допомогою 10-бальної шкали з визначенням конкретних критеріїв оцінювання:

**Чіткість та зрозумілість (2 бали):**

- Викладення техніки зрозуміло та чітко.

- *Визначення основних етапів виконання та ключових точок.*

**Демонстрація (2 бали):**

- *Власна демонстрація техніки з використанням відповідного руху та форми.*

- *Чітке демонстрування ключових елементів техніки.*

**Адаптованість до різних рівнів (2 бали):**

- *Здатність адаптувати викладання до різних рівнів навичок учнів.*

- *Застосування різноманітних підходів для різних категорій учнів.*

**Ефективність (1 бали):**

- *Здатність досягати позитивних результатів у виконанні техніки учнями.*

- *Оцінка здатності учнів до застосування техніки під час тренувань.*

**Пояснення та методичні вказівки (1 бал):**

- *Здатність пояснювати необхідність вивчення та використання конкретної техніки.*

- *Здатність створювати вказівки для учнів щодо подальшого вдосконалення.*

**Взаємодія та запитання (1 бал):**

- *Спроможність взаємодії з учнями під час викладання та навчання.*

- *Постійна постановка запитань для перевірки розуміння та зацікавленості.*

**Використання відповідних вправ (1 бал):**

- *Використання різноманітних вправ та допоміжних засобів для покращення техніки.*

- *Застосування вправ, спрямованих на розвиток конкретних аспектів техніки.*

**Фідбек та корекція (1 бал):**

- *Надання конструктивного фідбеку щодо виконання техніки.*

- *Здатність ефективно коригувати помилки та підказувати шляхи покращення.*

Загальна сума балів слугує оцінкою ефективності методики навчання техніці виконання змагальних вправ.

*Критерії оцінювання написання положення про змагання  
(оцінюється до 10 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
10	Структура положення про змагання побудована згідно вимог організації змагань, є логічною. Усі розділи положення визначені чітко, коректно, їх реалізація відображена в змісті роботи. Всі організаційні заходи та вказівки розписані грамотно та є зрозумілими
8-9	Структура положення про змагання побудована згідно вимог організації змагань, є логічною. Усі розділи положення визначені чітко, їх реалізація відображена в змісті роботи. Всі організаційні заходи та вказівки розписані. Проте в оформленні спостерігаються не значні помилки
7	Структура положення про змагання є обґрунтованою, дозволяє повністю

	висвітлити сукупність умов і правил змагань, однак має незначні помилки у деяких розділах, що не розкривають суті змагань. В оформленні спостерігаються помилки
5-6	Структура положення про змагання побудована здебільшого вірно. Деякі розділи положення не достатньо розгорнуті, дещо не зрозумілими є умови і правила, що визначають діяльність та взаємовідносини всіх суб'єктів змагань
4	Структура положення про змагання у загальному відповідає вимогам організації змагань, однак не охоплює всіх основних питань, що визначають діяльність та взаємовідносини всіх суб'єктів змагань
3	Структура положення про змагання не охоплює всіх основних питань, що визначають діяльність та взаємовідносини всіх суб'єктів змагань
2	Положення про змагання написано, однак зміст розділів не розкриває умови і основні питання, що визначають діяльність та взаємовідносини всіх суб'єктів змагань
1	Положення про змагання написано не коректно. Усі розділи положення про змагання не визначені, або сформульовані не вірно, не реалізовані по ходу викладу. Відсутнє належне оформлення документу

### *Критерії оцінювання написання модульної контрольної роботи*

Написання тестових завдань модульної контрольної роботи, оцінюється до 20 балів.

За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (20 питань\*1 бал = 20 балів)

### *Критерії оцінювання виконання студентів завдань самостійної роботи*

Критерії оцінювання виконання студентом самостійних завдань оцінюється до 30 балів:

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
30	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
25-29	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
19-24	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
13-18	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-12	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.

*Критерії оцінювання складання студентами екзамену.*

1. Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів ( 2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу.
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки.
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності.
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки.

2. Критерії оцінювання написання студентом відповідей на тестові завдання. Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів .

За кожную правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

## 9. Навчально-методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання силових видів спорту» є:

- електронний навчальний курс навчальної дисципліни;
- посилання на цифрові освітні ресурси;
- підручники, навчальні посібники, практикуми;
- методичні матеріали щодо вивчення навчальної дисципліни для здобувачів вищої освіти денної форми здобуття вищої освіти;
- ця робоча програма;
- методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

## 10. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. Львів: Тріада плюс. 2007. 500 с.
2. В.Г. Олешко Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. Київ Національний Університет Фізичного Виховання і Спорту України «Олімпійська література» 2018. 332 с.
3. Гирьовий спорт: навч.- метод. Посіб.за ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ. 2011. 880 с.
4. Неолімпійські силові види спорту: підручник / за ред. В. Д. Мартина. Львів: ЛДУФК. 2017. 628 с.
5. Олешко В.Г. Важка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / В.Г. Олешко, О.І. Пуцов, К.В. Ткаченко К.: Держслужба молоді та спорту України, НОК, ФВА України, 2011. 80 с.
6. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту Київ: ДІА. 2019. 252 с.
7. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.] / В.Г. Олешко. К.: ДІА, 2017. 444 с.
8. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. навч. посіб. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с.
9. Основи теорії атлетизму : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / П. Ф. Рибалко, І. О. Салатенко, С. М. Харченко, І. Ю. Самохвалова. Суми : СНАУ, 2022. 109 с.
10. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

11. Силові види спорту: Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Сиротинська О.К, Сабіров О.С., Сироватко З.В., Чеховська А.Ю.. Електронні текстові данні (1 файл: 16,8 МБ). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 157 с.

12. Силові види спорту : конспект лекцій / укладач Р.М. Стасюк. Суми : Сумський державний університет, 2023. 67 с

13. Стасюк Р. М. Силові види спорту : конспект лекцій для студ. спец. 017 "Фізична культура і спорт" Суми : Сумський державний університет, 2023. 67 с.

14. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Стеценко. Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2018. 460 с.

15. Яковів В. І. Історія розвитку силових видів спорту. Методичні матеріали. Тернопіль; 2022. 42 с.

#### **Додаткові:**

1. Атлетизм : методичні вказівки до практичних занять / уклад. : Ю. С. Сорокін, Т. С. Брюханова. Краматорськ : ДДМА, 2020. 28 с.

2. Вербовий В. П. Структура та зміст програми підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу на етапі підготовки до вищих досягнень / Вербовий В. П., Розторгуй М. С. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 123. С. 24–29.

3. Войтенко С. Порівняльна характеристика показників групової самооцінки і взаємодії спортивних команд спільно взаємопов'язаного типу взаємодії. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир. 2018. Вип. 6 (25). С. 116-122.

4. Дубовой О. В. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків / О. В. Дубовой, В. Г. Саєнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць / Вінницький держ. педагогіч. ун-т імені Михайла Коцюбинського ; гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 354 – 358.

5. Ковальов Д. О. Тренувальна програма підготовки студентів-пауерліфтерів до перших змагань / Д. О. Ковальов, О. М. Бичков, Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, О. Ю. Бичкова // Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : Матер. V Всеукраїн. електрон. конф. К. : НУФВСУ, 2017.

6. Ковальчук, Оксана та Гузій, Євген та Кучиренко, Ілля (2020) *Особливості тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу*. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (4 травня 2020 р., Переяслав) (27). С. 183-186.

7. Костюкевич В., Щепоткіна Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у

макроциклі// Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 145-156.

8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях [Текст]: Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич. Київ : КНТ, 2021. 160 с.

9. Мусієнко К. І. Фактори спортивної результативності українських пауерліфтерів / К. І. Мусієнко, В. Г. Саєнко, Г. В. Толчева, Є. А. Нусанов, А. В. Рибалка // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матер. II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. К.: НУФВСУ, 2019.

10. Олешко В.Г. Силові види спорту /В.Г. Олешко. К.: Олімпійська література, 1999. 288 с.

11. Слободянюк, О. В. Основні методи підготовки професійних спортсменів у важкій атлетиці / О. В. Слободянюк // I Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення», 14 квіт. 2023 р., м. Харків. Харків, 2023. С. 179–181.

12. Стеценко А.І. Пауерліфтинг: Перспективи розвитку як популярного виду спорту в Україні [Electronic resource]. Access mode: [http://librar.org.ua/sections\\_load.php?s=culture\\_science\\_education&id=4400&start=1](http://librar.org.ua/sections_load.php?s=culture_science_education&id=4400&start=1)

13. Таня Кессіді, Філ Хендкок, Браян Гіріті, Лізетт Берроуз . Розуміння силової та кондиційної підготовки як спортивного тренера: поєднання біофізичних, педагогічних та соціокультурних основ практики (2020, Routledge) ISBN 9781138301825

14. Терещенко В. І., Лаврентьев О. М. Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки: навч. посіб. Ірпінь: НУДПСУ, 2014. 243с

15. Толчева Г. В. Конгломерація спортивно-оздоровчих програм в тренувальному процесі представників різних видів спорту / Г. В. Толчева, В. Г. Саєнко, Ю. М. Полулященко, М. В. Шевченко, Д. В. Саракуца // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти : Матер. I Всеукраїн. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. К. : НУФВСУ, 2018.

### **Інформаційні ресурси:**

1. Михайло мацьоха: про техніку ривка, поштовха, Полторацького, Таймазова, Торохтія, Пелешенко, Чумака: <https://www.youtube.com/watch?v=sO1IoE6Z010>