



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика викладання силових видів спорту»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр

Спеціальність - **017 Фізична культура і спорт**

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Рік навчання – 1, семестр 2

Форма навчання – денна

Кількість кредитів ЄКТС - 4

Мова викладання - українська

Андріяш Віталій Віталійович

063 584 67 61

v.andriash@ukr.net

ОПИС 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 прийомом в силових видах спорту.

Завдання дисципліни:

1. ознайомити студентів з питаннями теорії та практики силових видів спорту.
2. сформувати комплексні знання, уміння та навички, оволодіння методикою підготовки спортсменів з важкої атлетики, гирьового спорту, пауерліфтингу, культуризму.
3. вдосконалити загальні і спеціальні фізичні якості, технічну, тактичну і психологічну підготовки студентів.
4. навчити студентів розуміти класифікацію техніки і тактики силових видів спорту;
5. навчити студентів основам техніки та методики навчання і організації навчально-тренувального процесу жителів сільських територіальних громад і працівників агропромислової галузі;
6. сформувати практичні вміння і навички щодо самостійного проведення занять з силових видів спорту в інструкторській і тренерській діяльності.
7. сформувати теоретичні знання та практичний досвід в змагальній діяльності, методики спортивної підготовки, методики суддівства, організації і проведення змагань з силових видів спорту.
8. сформувати у студентів знання та вміння з організації та проведення змагань, методики суддівства змагань серед жителів сільських територіальних громад і працівників агропромислової галузі.

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.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
3 курс 6 семестр				
Змістовний модуль 1. Теорія і методика викладання важкої атлетики				
Тема 1.1. Теоретичні основи важкої атлетики як виду спорту.	2/2/5	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • загальні теоретичні основи системи підготовки важкоатлетів ; • структуру багаторічної підготовки важкоатлетів; • етапи відбору в багаторічній системі тренування важкоатлетів; • структуру і зміст тренувального заняття у важкій атлетики ; • методи розвитку загальних і спеціальних якостей у важкій атлетики; • методуку навчання техніки виконання змагальних вправ (ривок, поштовх) по періодам і фазам; • основи педагогічного контролю у важкій атлетики; • основи навантаження в важкій атлетики та їх вплив на організм спортсменів; • механізми адаптації до навантажень; • основи прогнозування і моделювання в важкій атлетики; • систему організації спортивних змагань в важкій атлетики ; • визначення термінової та довготривалої адаптації; • механізми адаптації до навантажень і засоби відновлення в системі підготовки важкоатлетів. <p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • здійснювати відбір важкоатлетів на різних етапах підготовки із застосуванням різних методів дослідження; • розрізняти принципи спортивного тренування в важкій атлетики; • складати конспект навчально -тренувального заняття; • складати план-схему річного тренувального циклу у важкій атлетики; • організувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну ,тактичну, психологічну підготовку у важкій атлетики; • регулювати фізичні навантаження на спортсмена та ефективно вирішувати проблеми спортивної адаптації; • здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу; • застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)</p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
Тема 1.2. Основи спортивної підготовки у важкій атлетики.	2/4/5			
Тема 1.3. Методика навчання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у важкій атлетики.	6/5			
Тема 1.4. Організація проведення змагань з важкої атлетики	4/5			
Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання

Змістовний модуль 2. Теорія і методика викладання гирьового спорту				
Тема 2.1. Теоретичні основи гирьового спорту як виду спорту.	2/2/5	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> загальні теоретичні основи системи підготовки спортсменів у гирьовому спорті ; структуру багаторічної підготовки гирьовиків; етапи відбору в багаторічній системи тренування в гирьовому спорті; структуру і зміст тренувального заняття у гирьовому спорті; методи розвитку загальних і спеціальних якостей у гирьовому спорті; методику навчання техніки виконання змагальних вправ (ривок, поштовх, поштовх довгим циклом,Р-12) по періодам і фазам; основи педагогічного контролю у гирьовому спорті; основи навантаження в гирьовому спорті та їх вплив на організм спортсменів; механізми адаптації до навантажень; основи прогнозування і моделювання в гирьовому спорті; систему організації спортивних змагань з гирьового спорту; визначення термінової та довготривалої адаптації; механізми адаптації до навантажень і засоби відновлення в системі підготовки спортсменів гирьовиків. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 2.2. Основи спортивної підготовки у гирьовому спорті.	2/4/5	<ul style="list-style-type: none"> основи навантаження в гирьовому спорті та їх вплив на організм спортсменів; механізми адаптації до навантажень; основи прогнозування і моделювання в гирьовому спорті; систему організації спортивних змагань з гирьового спорту; визначення термінової та довготривалої адаптації; механізми адаптації до навантажень і засоби відновлення в системі підготовки спортсменів гирьовиків. 		
Тема 2.3. Методика навчання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у гирьовому спорті.	6/5	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> здійснювати відбір спортсменів в гирьовому спорті на різних етапах підготовки із застосуванням різних методів дослідження; розрізняти принципи спортивного тренування в гирьовому спорті; складати конспект навчально -тренувального заняття; складати план-схему річного тренувального циклу у гирьовому спорті; організувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну ,тактичну, психологічну підготовку у гирьовому спорті; регулювати фізичні навантаження на спортсмена та ефективно вирішувати проблеми спортивної адаптації; здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу; застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань з гирьового спорту; 		
Тема 2.4. Організація проведення змагань з гирьового спорту	4/5			
Змістовний модуль 3. Теорія і методика викладання пауерліфтингу				
Тема 3.1. Теоретичні основи пауерліфтингу як виду спорту.	2/2/5	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> загальні теоретичні основи системи підготовки у пауерліфтингу ; структуру багаторічної підготовки у пауерліфтингу; етапи відбору в багаторічній системи тренування спортсменів у пауерліфтингу; структуру і зміст тренувального заняття у пауерліфтингу ; 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та</p>	Згідно політики оцінювання та

Тема 3.2. Основи спортивної підготовки у пауерліфтингу.	2/4/5	<ul style="list-style-type: none"> • методи розвитку загальних і спеціальних якостей у пауерліфтингу; • методика навчання техніки виконання змагальних вправ (присідання, тяга станова, тяга сумо, жим лежачі); • основи педагогічного контролю у пауерліфтингу; 	повнотекстовою лекцією в eLearn).	розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 3.3. Методика навчання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у пауерліфтингу.	6/5	<ul style="list-style-type: none"> • методику навчання техніки виконання змагальних вправ (присідання, тяга станова, тяга сумо, жим лежачі); • основи педагогічного контролю у пауерліфтингу; • основи навантаження у пауерліфтингу та їх вплив на організм спортсменів; • механізми адаптації до навантажень; • основи прогнозування і моделювання у пауерліфтингу; • систему організації спортивних змагань з пауерліфтингу ; • визначення термінової та довготривалої адаптації; • механізми адаптації до навантажень і засоби відновлення в системі підготовки спортсменів з пауерліфтингу. 	Виконання та задача практичної роботи (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).	
Тема 3.4. Організація проведення змагань з пауерліфтингу	4/5	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • здійснювати відбір у пауерліфтингу на різних етапах підготовки із застосуванням різних методів дослідження; • розрізняти принципи спортивного тренування в пауерліфтингу; • складати конспект навчально -тренувального заняття; • складати план-схему річного тренувального циклу у пауерліфтингу; • організувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну ,тактичну, психологічну підготовку у пауерліфтингу; • регулювати фізичні навантаження на спортсмена та ефективно вирішувати проблеми спортивної адаптації; • здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу; • застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань з пауерліфтингу; 	Виконання самостійної роботи (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). Підготовка та написання модульної контрольної роботи (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)	
Змістовний модуль 4. Теорія і методика викладання культуризму				
Тема 4.1. Теоретичні основи культуризму як виду спорту.	2/2/5	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • загальні теоретичні основи системи підготовки культуристів; • структуру багаторічної підготовки культуристів; • етапи відбору в багаторічній системі тренування у культуризмі; • структуру і зміст тренувального заняття у культуризмі; 	Підготовка до лекцій (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn).	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову
Тема 4.2. Основи спортивної підготовки у культуризмі.	2/4/5	<ul style="list-style-type: none"> • методи розвитку загальних і спеціальних якостей у культуризмі; • методика навчання техніки виконання змагальних вправ (обов'язкових і вільних поз); • основи педагогічного контролю у культуризмі; • основи навантаження в культуризмі та їх вплив на організм спортсменів; 	Виконання та задача практичної роботи	

<p>Тема 4.3. Методика навчання техніки виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ у культуризмі.</p>	<p>6/5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • механізми адаптації до навантажень; • основи прогнозування і моделювання в культуризмі; • систему організації спортивних змагань з культуризму; • визначення термінової та довготривалої адаптації; • механізми адаптації до навантажень і засоби відновлення в системі підготовки у культуризмі 	<p>(Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p>	<p>оцінку студента з дисципліни</p>
<p>Тема 4.4. Організація проведення змагань з культуризму.</p>	<p>4/5</p>	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • здійснювати відбір у культуризмі на різних етапах підготовки із застосуванням різних методів дослідження; • розрізняти принципи спортивного тренування в культуризмі; • складати конспект навчально -тренувального заняття; • складати план-схему річного тренувального циклу у культуризмі; • організувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну ,тактичну, психологічну здійснювати підготовку у культуризмі; • регулювати фізичні навантаження на спортсмена та ефективно вирішувати проблеми спортивної адаптації; • здійснювати моделювання структури засобів і методів тренувального процесу; • застосовувати набуті знання для підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань з культуризму; 	<p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	<p>3</p>

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

<i>Види діяльності</i>	<i>Кількість балів</i>
Модуль 1	100
Складання комплексу загально-розвиваючих вправ для розвитку вибухової сили і гнучкості	10
Складання комплексу вправ для виконання спеціальної розминки важкоатлетів	10
Виконання спеціально-підготовчих вправ для ривка і поштовху	10
Складання програми навчання техніки виконання змагальних вправ по періодам і циклам у важкій атлетики	10
Складання положення про змагання з важкої атлетики	10
Модульна-контрольна робота	20
Самостійна робота	30
Модуль 2	100
Складання комплексу загально-розвиваючих вправ для розвитку силової витривалості	10
Складання комплексу вправ для виконання спеціальної розминки у гирьовому спорті	10
Виконання спеціально-підготовчих вправ для ривка і поштовху довгим циклом	10
Методика навчання техніки виконання змагальних вправ по періодам і циклам у гирьовому спорті	10
Складання положення на змагання з гирьового спорту	10
Модульна-контрольна робота	20
Самостійна робота	30
Модуль 3	100
Складання комплексу загально-розвиваючих вправ для розвитку абсолютної сили	10
Складання комплексу вправ для виконання спеціальної розминки у пауерліфтингу	10
Виконання спеціально-підготовчих вправ для тяги, жиму лежачи, присідання	10
Методика навчання техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу	10
Складання положення на змагання з пауерліфтингу	10
Модульна-контрольна робота	20
Самостійна робота	30
Модуль 4	100
Складання комплексу вправ з вільними вагами для набору маси тіла	10
Складання комплексу ізольованих вправ для корекції і підсушки маси тіла	10
Виконання обов'язкових поз з правил змагань в культуризмі	10
Методика навчання техніки виконання вправ на всіх видах тренажерів	10
Складання положення на змагання з культуризму	10
Модульна-контрольна робота	20
Самостійна робота	30

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	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).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	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)

Рекомендовані джерела інформації

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

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

14. 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. Саракуча // 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>