

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Декан факультету здоров'я,
 психології, фізичної культури та
 спорту **Свєген ПAVЛЮК**
 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика обраного виду спорту (пауерліфтинг)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність 017 фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти Перший бакалаврський
Освітньо-професійна програма Фізична культура і спорт
Обсяг дисципліни 2 кредитів ЄКТС,
Шифр дисципліни ОПП. 12
Мова навчання Українська
Статус дисципліни: Обов'язкова (дисципліни професійної підготовки)
Факультет: Здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
Кафедра: Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин							Вид семестрового контролю	
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС	Курсовий проект	Залік	Іспит
					Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					
ДФН	3	5	2	60	34	17	-	17	-	26	-	-	-

Робоча програма складена на основі Стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, освітньо-професійної програми Фізична культура і спорт та навчального плану за спеціальністю 017 Фізична культура і спорту за першим бакалаврським рівнем освіти
 Робоча програма складена _____ ст. виладач Віктор ЦІСАР.

Схвалена на засіданні кафедри: Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2024 № 1. Зав. кафедри _____ Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету _____ Свєген ПAVЛЮК

Хмельницький 2024

2. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Теорія і методика обраного виду спорту (пауерліфтинг)» є однією із фахових дисциплін і займає провідне місце у підготовці фахівців освітнього рівня «бакалавр» за спеціальністю 01.017 «Фізична культура і спорт, денної форми навчання» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».

Пререквізити – «Вступ до спеціальності», «Гімнастика з методикою викладання», «Літній табірний збір».

Кореквізити – «Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)».

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

програмні компетентності: ІК – 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. ЗК12 – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ФК2 – Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК4 – Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують. ФК11 – Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. ФК12 – Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. ФК14 – Здатність до безперервного професійного розвитку. Фахові компетентності визначені освітньою програмою: ФК15 – Здатність до залучення осіб різних вікових груп до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу зі спортсменами в обраному виді спорту.

програмні результати навчання: ПРН02 – Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування. ПРН06 – Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. ПРН07 – Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН08 – Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН12 – Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях. ПРН15 – Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. ПРН21 – Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. Програмні результати навчання визначені освітньою програмою: ПРН22 – Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Метою дисципліни: вивчення навчально-практичного матеріалу, необхідного для підготовки фахівців у сфері фізичної культури, ознайомлення студентів з основами побудови та методиці проведення програм тренувань з пауерліфтингу; прищеплення професійно-педагогічних навичок і умінь у пауерліфтингу.

Предмет дисципліни : методи та форми побудови тренувальних програм з пауерліфтингу.

Завдання дисципліни: - Визначати цілі і завдання навчального та тренувального процесів; Підбирати адекватні поставленим завданням засоби і методи тренування; Визначати величину навантажень, адекватну можливостям спортсмена; Оцінювати ефективність використовуваних засобів і методів у навчальному та тренувальному процесі; За допомогою систем тестів здійснювати поточний і етапний контроль за станом загальної і спеціальної працездатності, займатися і вносити корективи в тренувальний процес; Навчати руховим діям;

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, має: досконало володіти професійною термінологією та основними поняттями з пауерліфтингу. Використовувати у своїй діяльності професійну лексику; Використовувати у професійній діяльності актуальні прийоми навчання і виховання, різноманітні форми занять з урахуванням вікових, морфофункціональних і психологічних особливостей ти, хто займаються, рівня їх фізичної і спортивної підготовленості; Підбирати засоби і методи, адекватні поставленим завданням; Використовувати технічні засоби та інвентар для підвищення ефективності тренувальних занять;

Структура залікових кредитів дисципліни (пауерліфтинг)

Назва теми	Кількість годин		
	Денна форма		
	лекції	практичні заняття	СРС
Тема 1. Історія розвитку пауерліфтингу.	2	2	5
Тема 2. Основи техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу.	4	4	5
Тема 3. Методика навчання техніці змагальних вправ у пауерліфтингу.	4	4	5
Тема 4. Основи техніки виконання спеціально-підготовчих вправ у пауерліфтингу.	3	3	5
Тема 5. Побудова програм багаторічної підготовки пауерліфтерів.	2	2	5
Тема 6. Організація та проведення змагань в пауерліфтингу.	2	2	6
Разом за 5 семестр:	17	17	26

Зміст лекційного курсу для студентів денної форми навчання (5 семестр, 3 курс)

№	Перелік тем лекцій, їх анотацій	Кількість годин
1.	Тема 1. Історія розвитку пауерліфтингу. 1. Вступ до профілю підготовки. Історичні аспекти виникнення пауерліфтингу. 2. Вивчення основної термінології. Вивчення та практичне застосування хватів і захватів. Набуття умінь та навичок в застосуванні устаткування та інвентарю для проведення занять в пауерліфтингу. Набуття умінь та навичок в використанні допоміжного інвентаря. Зал. Література: [1-18]	2
2.	Тема 2. Основи техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу. 1. Техніка змагальних вправ. Присідання. 2. Техніка змагальних вправ. Жим. 3. Техніка змагальних вправ. Станова тяга. Література: [1-18]	4
3.	Тема 3. Методика навчання техніці змагальних вправ у пауерліфтингу. 1. Процес навчання техніці змагальних вправ. Присідання. 2. Процес навчання техніці змагальних вправ. Жим. 3. Процес навчання техніці змагальних вправ. Станова тяга. Література: [1-18]	4
4.	Тема 4. Основи техніки виконання спеціально-підготовчих вправ у пауерліфтингу. 1. Спеціальні вправи для присідання з штангою на спині. 2. Спеціальні вправи для жиму лежачи. 3. Спеціальні вправи для станової тяги. Література: [1-18]	3
5.	Тема 5. Побудова програм багаторічної підготовки пауерліфтерів. 1. Побудова програм макроциклів підготовки 2. Побудова програм мезоциклів підготовки 3. Побудова програм мікроциклів підготовки 4. Побудова тренувальних занять Література: [1-18]	2
6.	Тема 6. Організація та проведення змагань в пауерліфтингу. 1. Права та обов'язки учасників змагань. Представники та тренери команд. 2. Документація змагань. Мандатна комісія та її завдання. 3. Суддівство змагань. Робота суддівської колегії. Суддівські бригади та їх функції. Література: [1-18]	2
Разом за 5 семестр		17

**Перелік практичних занять для студентів денної форми навчання
5 семестр 3 курсу**

№	Теми практичних занять	Кількість Годин
1.	Тема 1. Історія розвитку пауерліфтингу. 1. Вступ до профілю підготовки. Історичні аспекти виникнення пауерліфтингу. 2. Вивчення основної термінології. Вивчення та практичне застосування хватів і захватів. Набуття умінь та навичок в застосуванні устаткування та інвентарю для проведення занять в пауерліфтингу. Набуття умінь та навичок в використанні допоміжного інвентаря. Зал. Література: [1-18]	2
2.	Тема 2. Основи техніки виконання змагальних вправ у пауерліфтингу. 1. Техніка змагальних вправ. Присідання. 2. Техніка змагальних вправ. Жим. 3. Техніка змагальних вправ. Станова тяга. Література: [1-18]	4
3.	Тема 3. Методика навчання техніці змагальних вправ у пауерліфтингу. 1. Процес навчання техніці змагальних вправ. Присідання. 2. Процес навчання техніці змагальних вправ. Жим. 3. Процес навчання техніці змагальних вправ. Станова тяга. Література: [1-18]	4
4.	Тема 4. Основи техніки виконання спеціально-підготовчих вправ у пауерліфтингу. 1. Спеціальні вправи для присідання з штангою на спині. 2. Спеціальні вправи для жиму лежачи. 3. Спеціальні вправи для станової тяги. Література: [1-18]	3
5.	Тема 5. Побудова програм багаторічної підготовки пауерліфтерів. 1. Побудова програм макроциклів підготовки 2. Побудова програм мезоциклів підготовки 3. Побудова програм мікроциклів підготовки 4. Побудова тренувальних занять Література: [1-18]	2
6.	Тема 6. Організація та проведення змагань в пауерліфтингу. 1. Права та обов'язки учасників змагань. Представники та тренери команд. 2. Документація змагань. Мандатна комісія та її завдання. 3. Суддівство змагань. Робота суддівської колегії. Суддівські бригади та їх функції. Література: [1-18]	2
Разом за 5 семестр		17

**Зміст самостійної роботи для студентів денної форми навчання
5 семестр, 3 курс**

Номер теми	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
Тема 1.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 1, підготовка до виконання практичної роботи № 1 Закріпити теоретичні знання з пауерліфтингу, його понятійного апарату. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) . Література: [1-18]	5
Тема 2.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 2, підготовка до виконання практичної роботи № 2. Вивчити біомеханічну складову виконання техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Ознайомитися з психомоторною складовою змагальних рухів. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання)	5

	Література: [1-18]	
Тема 3.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 3, підготовка до виконання практичної роботи № 3 Дослідити науково методичну літературу і інформаційний простір інтернету на наявність «авторських» методик та підходів до навчання техніці змагальних та спеціально-допоміжних вправ. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Література: [1-18]	5
Тема 4.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 4, підготовка до виконання практичної роботи № 4 Знайти і проаналізувати інші види спеціально-підготовчих вправ, які можна було б віднести до даної групи. Знайти і ознайомитися із інформацією про різні версії загально-підготовчих вправ та, відповідно, методики підготовки і підведення спортсменів до змагальних вправ. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання). Література: [1-18]	5
Тема 5.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 5, підготовка до виконання практичної роботи № 5 Побудова програм багаторічної підготовки у пауерліфтингу. 1. Побудова програм макроциклів підготовки 2. Побудова програм мезоциклів підготовки 3. Побудова програм мікроциклів підготовки 4. Побудова тренувальних занять Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Література: [1-18]	5
Тема 6.	Опрацювання лекційного матеріалу теми 6, підготовка до виконання практичної роботи № 6 Закріпити знання з поданого лекційного матеріалу. Більш детально розібратися особливостях прав та обов'язків спортсменів та представників команд. Дослідити етап створення заявок на змагання. Дослідити закон регулюючий нормативні складові присвоєння спортивних звань. Засвоєння та перевірка навчального матеріалу (контрольні питання) Література: [1-18]	6
<i>Разом за 5 семестр</i>		26

4.ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: словесні (лекції з використанням проблемного навчання, розповідь, бесіда, пояснення); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів, відеоматеріалів) практичні заняття (з використанням методів вправи, тренувальні, творчі, змагальні); самостійна робота (з літературними джерелами, використання систем MOODLE).

Необхідні інструменти, обладнання, програмне забезпечення:

Зал пауерліфтингу; спеціалізований спортивний інвентар;

5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі форми оцінювання:

- усне опитування перед допуском до практичного заняття;
- тестовий контроль теоретичного матеріалу з теми;
- презентація самостійних завдань;

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом тестування з усього матеріалу дисципліни. Студент, який набрав позитивний середньозважений бал за поточну роботу, вважається встигаючим.

6. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У СЕМЕСТРІ.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування, письмове опитування (тестування), самоконтроль.

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Система поточного та підсумкового контролю

При оцінюванні знань студентів використовуються різні засоби контролю, зокрема: засвоєння теоретичного матеріалу відповідних тем перевіряється поточним і підсумковим контролем; якість виконання, набуття теоретичних знань і практичних умінь та навичок перевіряється виконанням тестових завдань, письмових атестацій і контрольних робіт та індивідуальних завдань згідно робочого плану.

У сьомому семестрі оцінювання складається з обов'язкових п'яти оцінок на практичних заняттях, двох поточних контролів (ПК).

Поточний контроль №1 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 1-3.

Поточний контроль №2 передбачає тестову відповіді на питання стосовно тем № 4-6.

Поточні і підсумкові контролі формуються із питань, що знаходяться в кінці кожної із лекцій.

Оцінювання результатів навчання студентів денної форми за ваговими коефіцієнтами

<i>П'ятий семестр (науерліфтинг)</i>							
Аудиторна робота					Контрольні заходи		Семестровий контроль
Практичні					ПК-1, ПК-2		залік
1	2	3	4	5			
0,5					0,5		0

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; своєчасний захист практичної роботи. Термін захисту практичної роботи вважається своєчасним, якщо студент захистив її на наступному після виконання роботи занятті.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
--------------------------------	-----------------------

Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; вміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання стану оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Теорія і методика з обраного виду спорту (за видами спорту)». Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів робіт згідно із структурою залікових кредитів.

Питання для самоконтролю.

1. Загальна характеристика сучасного пауерліфтингу, як виду спорту.
2. Історичні аспекти розвитку пауерліфтингу, як виду спорту.
3. Основні поняття і терміни, що застосовуються у пауерліфтингу.
4. Коротко опишіть два підходи до вивчення техніки вправ з пауерліфтингу.
5. На які фази руху поділена вправа станова тяга?
6. На які фази руху розділена вправа жим штанги лежачи?
7. На які фази руху розділена вправа присідання на спині?
8. Опишіть першу змагальну вправу — «присідання» у пауерліфтингу!
9. Опишіть другу змагальну вправу — «жим лежа» у пауерліфтингу!
10. Опишіть третю змагальну вправу — «станову тяга» у пауерліфтингу!
11. Перерахувати вихідні положення у становій тязі.
12. Перерахувати вихідні положення у вправі жим лежачи на горизонтальній лаві.
13. Перерахувати вихідні положення у вправі присідання зі штангою на плечах.
14. Дайте свою оцінку алгоритмам вивчення техніки станової тяги!

15. Дайте свою оцінку алгоритмам вивчення техніки жиму лежачи!
16. Дайте свою оцінку алгоритмам вивчення техніки присідання зі штангою на спині!
17. Дати коротку характеристику першій змагальній вправі присідання зі штангою на спині.
18. Дати коротку характеристику другій змагальній вправі жим лежачи.
19. Дати коротку характеристику третій змагальній вправі станова тяга.
20. Дати коротку характеристику різновидам техніки виконання третьої змагальної вправи - станова тяга.
21. Перелічити спеціальні вправи для присідань зі штангою на спині.
22. Перелічити спеціальні вправи для жиму штанги лежачи.
23. Перелічити спеціальні вправи для станової тяги - класичної.
24. Перелічити спеціальні вправи для станової тяги - сумо.
25. Дати чітку характеристику спеціально-підготовчим вправам.
26. Дати характеристику етапів багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу.
27. Розкрити завдання та зміст етапу початкової підготовки юних пауерліфтерів.
28. Розкрити завдання та зміст етапів попередньої базової та спеціалізованої підготовки пауерліфтерів.
29. Дати характеристику етапам максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереженню досягнень у підготовці пауерліфтерів.
30. Дати характеристику перспективному плануванню підготовки у пауерліфтингу.
31. Розкрити мету, завдання та зміст річного плану тренування у пауерліфтингу.
32. Пояснити особливості побудови річного плану тренування у пауерліфтингу.
33. Дати характеристику плану тренувань у мезоциклах підготовки для кваліфікованих пауерліфтерів (сітковий та графічний).
34. Назвати схеми розподілу тренувальних навантажень за мікроциклами тренування у пауерліфтерів.
35. Розкрити особливості побудови плану окремого заняття і навести форму щоденника тренувань для пауерліфтерів-розрядників.
36. Права та обов'язки учасників змагань.
37. Представники та тренери команд.
38. Документація змагань.
39. Мандатна комісія та її завдання.
40. Суддівство змагань.
41. Робота суддівської колегії.
42. Суддівські бригади та їх функції.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Атлетизм. Методичні рекомендації для студентів спеціальності «Фізична реабілітація» / О.В. Антонюк. – Хмельницький: ХНУ, 2013.

Конспект лекцій з курсу «Фітнес силового прямування». Методичні вказівки до практичних робіт для студентів спеціальностей: «Фізична культура і спорт», «Фізична терапія, ерготерапія» та «Середня освіта (Фізична культура)» / О.С. Павлюк, Є.О. Павлюк, Т.В. Чопик, О.В. Антонюк. – Хмельницький: ХНУ, 2019. (електронне видання).

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА

1. Dan Austin, Bryan Mann. Powerlifting: The complete guide to technique, training, and competition Paperback : study guide. Human Kinetics; Second edition : January, 2021. 272 p.
2. Frederick C Hatfield Ph.D. Powerlifting: A Scientific Approach Paperback : study guide. CreateSpace Independent Publishing Platform. – January, 2015. 216 p.
3. Richard Schuller. Powerlifting Over 50: Mastering the Skills for an Empowered Body and Life Paperback: a textbook. CreateSpace Independent Publishing Platform.– March, 2016. 298 p.
4. Стеценко А. І., (2008). Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : [навч. посіб.]. – Ч.: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с.

ДОПОМІЖНА

1. 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 НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2020. – Вип. 3 (123). – С. 24–29.
2. М.С. Розторгуй, АВ Передерій, та. Інші. Особливості зв'язку між початком спеціалізації в пауерліфтингу та спортивним довголіттям у пауерліфтерів групи легких вагових категорій. *Olympicus*, 2023. 155-160 с.
3. М.С. Розторгуй, О.Ф. Товстоног, В.Я. Гладкий. Обґрунтування основних шляхів удосконалення фізичної підготовки спортсменів у класичному пауерліфтингу. Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова- 2023. 165-168 с. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).34
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.
5. Розторгуй М.С. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія / Марія Розторгуй. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
6. Стеценко А. І., Гунько П. М., (2011). Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
7. Стеценко А.І., (1999). Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.
8. Федерація пауерліфтингу України [Електронний ресурс]. Доступ до ресурсу: <https://ukrpowerlifting.com/>
9. Piper, T.J., Waller M.A. (2001). Variations of the Deadlift. *Strength and Conditioning Journal*. 2001. – Vol. 23. – No. 3. – P. 66-73.
10. Rules IPF [Electronic resource]. – Access mode: http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/data/Technical_Rules.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

11. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.
12. Модульний курс для дистанційної форми навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=64>
13. Електронна бібліотека університету . Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua/>.
14. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <https://elar.khmnu.edu.ua/home>.