

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з НР
Віктор ЛОПАТОВСЬКИЙ
22 листопада 2021 р.



ПРОГРАМА MINOR

Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу
(назва програми)

Для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Рівень вищої освіти

Спеціальність: для здобувачів вищої освіти всіх спеціальностей, за якими здійснюється підготовка у ХНУ
Шифр, назва спеціальності

Освітня програма: освітньо-професійні програми спеціальностей, за якими здійснюється підготовка у ХНУ
Назва

Обсяг освітньої програми: 24 кредити ЄКТС

Терміни реєстрації на програму: 3-8 семестри, реєстрація на дану програму проводиться відповідно до Положення про порядок реалізації права здобувачів вищої освіти на вільний вибір навчальних дисциплін у ХНУ, перевага надається здобувачам, які мають спортивні розряди.

При опануванні здобувачем означеної програми minor у додатку до диплому про вищу освіту європейського зразка робиться відповідний запис.

Обговорено та затверджено на науково-методичній раді ХНУ:
протокол №3 від 22.11.2021 р.

Мета програми: формування та вдосконалення знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя за допомогою активних занять пауерліфтингом, формування демократичної культури, моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції.

Завдання програми: розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти необхідних спортсмену, що займаються пауерліфтингу; вдосконалення вмінь та навичок виконання основних прийомів у силовому триборстві; формування універсальних навичок (soft skills) особи; поглиблення професійних знань, набуття досвіду виконання посадових обов'язків, практичної роботи та професійної діяльності у певній сфері з урахуванням регіональних потреб та потреб суспільства; формування позитивного іміджу Хмельницького національного університету шляхом участі у спортивних змаганнях з пауерліфтингу місцевого, регіонального та Всеукраїнського рівнів.

Програмні компетентності	
Загальні компетентності (ЗК)	<p>ЗК1. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК2. Здатність використовувати різні види та форми рухової (фізичної) активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК3. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК4. Здатність планувати та управляти часом.</p> <p>ЗК5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК6. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК7. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК8. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>ЗК9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (ФК)	<p>ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК2. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>ФК3. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ФК4. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.</p> <p>ФК5. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.</p> <p>ФК6. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>ФК7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК8. Здатність до безперервного спортивного розвитку.</p>
---	---

Програмні результати навчання (ПРН)

- ПРН01. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
- ПРН02. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
- ПРН03. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
- ПРН04. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід провідних спортсменів.
- ПРН05. Здійснювати заходи з організації й проведення спортивних змагань.
- ПРН06. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
- ПРН07. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- ПРН08. Аналізувати процеси становлення та розвитку пауерліфтингу на міжнародному та національному рівнях.
- ПРН09. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять

фізичною культурою і спортом.

ПРН10. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

ПРН11. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

ПРН12. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять пауерліфтингом.

ПРН13. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Вид семестрової та підсумкової атестації – залік.

План навчального процесу

№ п/п	Назва дисципліни (освітнього компоненту)	Обсяг, кред. / год	Обсяг навчальної роботи, годин		Семестр	Вид контролю
			аудиторна	самостійна		
1.	Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу попереднього рівня	4/120	51	69	3	залік
2.	Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу початкового рівня	4/120	54	66	4	залік
3.	Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу базового рівня	4/120	51	69	5	залік
4.	Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу спеціалізованого рівня	4/120	54	66	6	залік
5	Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу тренувального рівня	4/120	51	69	7	залік
6.	Підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу високого рівня	4/120	54	66	8	залік

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ ПОПЕРЕДНЬОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	3 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни попереднього рівня, має: демонструвати здатність спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування; засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід провідних спортсменів; володіти основними технічними навичками пауерліфтера; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; аналізувати процеси становлення та розвитку пауерліфтингу на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: Спортивна термінологія пауерліфтера. Формування та розвиток базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) пауерліфтера. Характеристика та зміст спеціалізації. Сучасні аспекти розвитку пауерліфтингу. Актуальні питання розвитку пауерліфтингу. Історія розвитку пауерліфтингу

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 51 год., самостійна робота – 69 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальна) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
2. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. К.: РНМК. 2013. 97 с.
3. Розторгуй М. С., Оліярник В. І., Башенський Ю. М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. №5. С. 46-49.
4. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
5. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы [пер. с англ.]. Красноярск, 1992. 288 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=Г.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/page_lib.php.

Викладач: старший викладач Цісар В.В.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	4 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни початкового рівня, має: демонструвати здатність оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; показувати навички надання долікарської медичної допомоги при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини; аналізувати процеси становлення та розвитку пауерліфтингу на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: . Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) паерліфтерів. Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу. Гігієнічні умови та правила безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять. Тренажери, тренажерні пристрої, інвентар та устаткування в силових видах спорту, експлуатація та система зберігання.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 54 год., самостійна робота – 66 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
2. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. К.: РНМК. 2013. 97 с.
3. Розторгуй М. С., Оліярник В. І., Башенський Ю. М. Тенденції розвитку пауерліФтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012.№5. С. 46-49.
4. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
5. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы [пер. с англ.]. Красноярск, 1992. 288 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=Г.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.

Викладач: старший викладач Цісар В.В.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ БАЗОВОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	5 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни базового рівня, має: демонструвати здатність визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять пауерліфтингом; показувати уміння обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій; аналізувати процеси становлення та розвитку пауерліфтингу на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) пауерліфтерів. Поняття техніки виконання силових вправ у пауерліфтингу. Техніка виконання змагальних, спеціально-підготовчих та загальнорозвивальних вправ. Зовнішня та внутрішня структура рухів спортсменів. Фазова структура змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвивальних вправ. Підготовчі, основні та завершальні дії під час виконання змагальних вправ. Умови захвату грифа снаряду. Біомеханічний аналіз структури руху системи «спортсмен-штанга». Головні рухові завдання, пози атлета у граничних моментах фаз, форми й типи скорочення м'язів. Траєкторія і висота руху штанги, тривалість фаз, динаміка зусиль атлета. Основні вимоги правил змагань з пауерліфтингу.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 51 год., самостійна робота – 69 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
2. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. К.: РНМК. 2013. 97 с.
3. Розторгуй М. С., Оліярник В. І., Башенський Ю. М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. №5. С. 46-49.
4. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
5. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы [пер. с англ.]. Красноярск, 1992. 288 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=Т.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/plage_lib.php.

Викладач: старший викладач Цісар В.В.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	6 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни спеціалізованого рівня, має: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; здатність засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід провідних спортсменів; аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять пауерліфтингом; аналізувати процеси становлення та розвитку пауерліфтингу на міжнародному та національному рівнях.

Зміст навчальної дисципліни: . Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) пауерліфтерів. Поняття про етапи розвитку спортивної форми спортсменів та біологічну адаптацію. Загальна та спеціальна тренуваність спортсменів. Характеристика підготовчого, змагального та перехідного періодів підготовки спортсменів: тривалість, завдання, основні засоби, обсяги навантажень. Особливості побудови періодів підготовки. Формування термінової та довгострокової адаптації, зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень Основні жести членів суддівської колегії. Моделювання змагальної та тренувальної діяльності.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 54 год., самостійна робота – 66 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
2. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. К.: РНМК. 2013. 97 с.
3. Розторгуй М. С., Оліярник В. І., Башенський Ю. М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. №5. С. 46-49.
4. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
5. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы [пер. с англ.]. Красноярск, 1992. 288 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=Г.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1lage_lib.php.

Викладач: старший викладач Цісар В.В.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ ТРЕНУВАЛЬНОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	7 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни тренувального рівня, має: демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст навчальної дисципліни: . Вдосконалення базових фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, швидкості, витривалості) борців. Вдосконалення техніки виконання змагальних і тренувальних вправ у пауерліфтингу. Модельні характеристики фазової структури присідання, жиму та тяги у пауерліфтингу. Засоби термінової інформації та тренажери для вдосконалення техніки виконання силових вправ. Методи вдосконалення техніки на етапі поглибленого навчання вправ. Характеристика ритму виконання вправ. Психічна стійкість пауерліфтерів в умовах напруженої змагальної діяльності, Моделювання змагальної та тренувальної діяльності. Особливості діяльності членів суддівської колегії.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 51 год., самостійна робота – 69 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
2. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. К.: РНМК. 2013. 97 с.
3. Розторгуй М. С., Оліярник В. І., Башенський Ю. М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. №5. С. 46-49.
4. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
5. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы [пер. с англ.]. Красноярск, 1992. 288 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=T.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/plage_lib.php.

Викладач: старший викладач Цісар В.В.

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ ВИСОКОГО РІВНЯ

Тип (статус) дисципліни	Вибіркова
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	8 семестр
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4,0
Форма навчання для яких для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, який успішно завершив вивчення дисципліни високого рівня, має: демонструвати вміння здійснювати заходи з організації й проведення спортивних змагань; показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Зміст навчальної дисципліни: . Побудова програм мезоциклів і мікроциклів підготовки. Варіанти розподілу навантажень у тижневих циклах. Розподіл обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень у тижневих циклах різного спрямування залежно від кваліфікації та вагових категорій спортсменів.. Психологічна готовність пауерліфтера. Моделювання змагальної діяльності. Особливості діяльності членів суддівської колегії. Організація та проведення турнірів з пауерліфтингу.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття 54 год., самостійна робота – 66 год., разом – 120 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття та самостійна (індивідуальні) робота.

Форми оцінювання результатів навчання: тести.

Вид семестрового контролю: залік

Навчальні ресурси:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 584 с.
2. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / І. О. Капко, С. Г. Базаєв, В. Г. Олешко. К.: РНМК. 2013. 97 с.
3. Розторгуй М. С., Оліярник В. І., Башенський Ю. М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. №5. С. 46-49.
4. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
5. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы [пер. с англ.]. Красноярск, 1992. 288 с.
6. Модуль для дистанційного навчання. Режим доступу : http://dn.khnu.km.ua/dn/k_list.aspx?bk=Г.
7. Електронна бібліотека Університету. Режим доступу : http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.

Викладач: старший викладач Цісар В.В.