

	Центральнoукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	Силабус навчальної дисципліни			
		Назва дисципліни «Атлетизм та методика викладання».			
		Статус дисципліни обов'язковий компонент .			
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка				
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт.				
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт.				
Рівень вищої освіти	Перший бакалаврський				
Форма навчання	Денна, заочна.				
Курс	4				
Семестр	7				
Обсяг дисципліни	Кредити	3/90	Години		
	Лекційні			16/4	
	Практичні/семінарські			20/4	
	Лабораторні				
	Самостійна робота			54/82	
Семестровий контроль	екзамен				
Викладач	<i>Брояковський Олександр Вікторович.</i>				
Контактна інформація	<i>a.broyakovsky@gmail.com</i>				
Кафедра	<i>теорії та методики спорту.</i>				
Факультет	<i>спорту та фізичної культури.</i>				
Предмет навчання (Що буде вивчатися)	<p>1.Формування у студентів світогляду про закономірності розвитку організму людини та можливості його тренування ..</p> <p>2. Поглиблення та розширення загальнотеоретичної, біологічної й методичної підготовки студентів стосовно використання силових підготовки у тренувальному процесі.</p> <p>3. Забезпечення знань про адаптаційні можливості людини під впливом тренувальних навантажень..</p> <p>4. Вироблення навичок та вмінь та використання отриманих знань з методики використання атлетичних вправ в практичній діяльності.</p>				
Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати)	<p>Мета: Оволодіння студентами теоретичного та практичного курсу з атлетичної підготовки у обраному виді спорту. Надбання практичних навичок з атлетичної підготовки. Підвищення спортивної майстерності, фізичної підготовки. Практичне володіння навичками атлетичної підготовки.</p> <p>Завдання:</p> <p>1.Оволодіння практичними навичками та базовою технікою вправ з атлетизму.</p> <p>2. Оволодіння методикою проведення тренувальних занять з атлетизму.</p> <p>3.Оволодіння знаннями з розвитку різних фізичних якостей за допомогою атлетичних вправ.</p> <p>4. Навчити проведенню занять з атлетичних видів спорту з метою оздоровлення організму .</p>				
Компетентності	ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на				

	<p>основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.</p> <p>ЗК7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.</p> <p>ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях</p> <p>ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.</p> <p>ФК3.Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту,застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ФК12.Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>
<p>Програмні результати (Чому можна навчитися)</p>	<p>ПРН2.Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.</p> <p>ПРН4.Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення</p> <p>ПРН7.Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових кісток людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p>ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань..</p> <p>ПРН17.Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p>ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства</p> <p>ПРН21.Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати</p>
<p>Зміст дисципліни</p>	<p>Розділ І. Значення атлетичної підготовки у сучасному спорті.</p> <p>ТЕМА 1. Фізична підготовка основа досягнення високих результатів. Основи фізичної підготовки у спорті. Фундаментальне значення розвитку фізичних якостей у спорті.</p> <p>ТЕМА 2. Мета завдання та зміст атлетичної підготовки Задачі, засоби , методи атлетичної підготовки. Термінологія атлетичної підготовки. Історія розвитку атлетизму в світі та в Україні.</p> <p>ТЕМА 3. Вплив атлетичної підготовки на організм спортсмена . Методика підбору вправ для різних м'язових груп. Вплив занять атлетизмом на функціональні системи організму спортсмена.</p> <p>ТЕМА 4. Особливості використання атлетичної підготовки у різних видах спорту. Вплив занять атлетичною підготовкою на спортсменів різної спортивної спеціалізації. Особливості методики занять з спортсменами ігрових видів спорту, спортсменами циклічних та ациклічних видів спорту.</p> <p>ТЕМА 5. Базові вправи з атлетичної підготовки.</p>

	<p>Аналіз техніки та методика навчання вправам у важкій атлетиці, пауерліфтингу, та бодибілдінгу.</p> <p>Розділ II. Методика розвитку фізичних якостей у атлетичній підготовці.</p> <p>ТЕМА 1. Загальна характеристика сили. Визначення понять сила, силова витривалість, вибухова сила.</p> <p>ТЕМА 2. Різновиди проявів сили. Режими скорочення м'язів, методика підбору вправ в різних режимах скорочення м'язів.</p> <p>ТЕМА 3. Методика силової підготовки. Засоби загальної силової підготовки, засоби допоміжної силової підготовки, засоби спеціальної силової підготовки. Методика розвитку максимальної сили, методика розвитку вибухової сили, методика розвитку силової витривалості.</p> <p>ТЕМА 4. Зв'язок силової підготовки з іншими тренувальними компонентами.</p> <p>Розділ III Атлетична підготовка як система оздоровлення організму.</p> <p>ТЕМА 1. Корегуючий напрямок атлетизму. Корекція постави, усунення м'язових дисбалансів, покращення рухливості суглобів, методика індивідуального підбору вправ.</p> <p>ТЕМА 2. Методика надання рельєфності м'язам. Складання комплексів вправ, методика використання суперсетів, та колового методу тренування.</p> <p>ТЕМА 3. Формування статури за допомогою атлетизму. Засоби та методи формування статури. Базові вправи, ізоляційні вправи, тренування з вільними вагами та за допомогою тренажерів.</p>
<p>Критерії оцінювання роботи студентів</p>	<p>Критерії та норми оцінювання знань студентів</p> <p>При оцінюванні знань, умінь і навичок студентів при вивченні курсу «Атлетизм та методика викладання» враховується:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) наявність і характер засвоєння теоретичних знань і практичних вмінь (основи навчання атлетичним вправам, базова техніка вправ з важкої атлетики та пауерліфтингу): 2) якість актуалізації знань з «Атлетизм та методика викладання» (особливості процесу формування рухової навички у людини, методики початкового навчання, техніки атлетичних вправ, організація та проведення змагань, основами силової підготовки). 3) рівень оволодіння відомими системами початкового навчання силовим вправам, та особливостями їх застосування. 4) прояв творчості і самостійності в навчально-пізнавальній діяльності: 5) якість виконання самостійної навчальної роботи (зовнішнє оформлення, своєчасність виконання, ретельність тощо). <p>Особливими вимогами до знань студентів з предмету є:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Володіти базовою технікою. - Знання етапів початкового навчання, методичної послідовності вивчення техніки окремого технічного елементу силових вправ, методики початкового навчання базовій техніці. <p>Рекомендовано наступні критерії оцінки з кожного виду контролю:</p>

Консультації (під час проведення консультацій студент може підготувати теоретичні питання).

5,0 б. Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Він володіє повним запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється в спрямованості технічних характеристик виду, висвітлює питання основ техніки настільного тенісу з позицій структурно-програмованого навчання. Підготовлений конспект за завданням. З висвітленими всіма пунктами плану.

4,0 б. Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість термінологічних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки та основ техніки настільного тенісу. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок невиконаний у повному обсязі.

3,0 б. Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки та основ техніки настільного тенісу. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок у техніці базових елементів не виконаний.

2,0 б. Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз техніки по логічно виділеними частинам, визначаючи рухове завдання певної частини та загальну характеристику техніки гри. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

1,0 б. Студент не відповідає на запитання. Розрізняє техніку базових елементів на рівні образного сприйняття. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

Практичні заняття

Контроль технічної підготовленості.

Присідання: показ техніки без помилок – 5 балів , показ техніки з помилками у вихідному положенні – 4 бали, показ техніки з помилками вихідне положення і рух зі штангою – 3 бали , помилки під час вихідного положення, та положення ланок тіла під час руху – 2 бали .

Станова тяга : : показ техніки без помилок – 5 балів , показ техніки з помилками у вихідному положенні - 4 бали, показ техніки з помилками вихідне положення і рух зі штангою – 3 бали, помилки під час вихідного положення, та положення ланок тіла під час руху – 2 бали.

Жим лежачи : показ техніки без помилок – 5 балів , показ техніки з помилками у вихідному положенні -4 бали , показ техніки з помилками вихідне положення і рух зі штангою – 3 бали , помилки під час вихідного положення, та положення ланок тіла під час руху – 2 бали.

Контроль спеціальної фізичної підготовленості.

Підтягування на перекладині: 12 разів -5 балів, 10 разів – 4 бали, 8 разів – 3 бали, 6 разів 2- бали.

Згинання розгинання рук в упорі лежачи: 40-35 разів -5 балів, 34-30 разів - 4 бали , 29-25 рази – 3 бали , 24-20 рази – 2 бали .

Усна відповідь

5,0 б. Глибоке розкриття одного з питань. Відповідь студента повністю відповідає змісту питання. Усі основні проблеми визначені чітко. Студент досить вільно й коректно користується методичною термінологією. Він володіє повним запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: вільно володіє матеріалом, розуміється в спрямованості технічних елементів, висвітлює питання основ техніки настільного тенісу з позицій структурно-програмованого навчання. До практичного заняття підготовлений конспект за завданням. З висвітленими всіма пунктами плану.

4,0 б. Вільне володіння матеріалом. Відповідь студента в основному відповідає змісту питання. Не всі основні проблеми визначені чітко. Студент в основному правильно використовує методичну термінологію. Невелика кількість термінологічних помилок не перешкоджає розумінню змісту викладеного. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язанні завдань може наводити окремі приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки гри у нападі . Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок невиконаний у повному обсязі.

3,0 б. Відповідь студента лише частково відповідає змісту питання. Основні проблеми визначені нечітко. Студент допускає значну кількість термінологічних помилок, що ускладнює розуміння змісту викладеного. Він володіє обмеженим запасом методичних термінів. Виконуючі практичні завдання, студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. При розв'язання завдань не завжди може наводити приклади на підтвердження і обґрунтування певних положень техніки. Конспект написаний за всіма пунктами плану, однак аналіз помилок у техніці невиконаний.

2,0 б. Відповідь студента не відповідає змісту питання. Основні проблеми не визначені. Студент майже не користується методичною термінологією. Його запас методичних термінів мінімальний. Виконуючі практичні завдання, студент володіє матеріалом на початковому рівні. Здатний зробити аналіз техніки по логічно виділеними частинам, визначаючи рухове

завдання певної частини та загальну характеристику базового технічного елементу. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

1,0 б. Студент не відповідає на запитання. Розрізняє техніку настільного тенісу на рівні образного сприйняття. У конспекті невисвітлені всі пункти плану або не у повному обсязі.

Від 0 б. відсутня відповідь

Самостійна робота (підготовка конспекту за завданням, повідомлення та реферату)

5,0 б. Студент повно і правильно виконав всі заплановані завдання: повно і ґрунтовно написав конспект, всі пункти плану виконані в повному обсязі, робота написана відповідно вимогам до написання того типу робіт (обсяг, структура, зміст оформлення) і захищена.

4,0 б. Конспект написаний за всіма вимогами, всі пункти плану розкриті але були допущені певні неточності, не виконано аналіз помилок. При захисті допускав помилки.

3,0 б. Конспект написаний стисло, не всі пункти плану розкриті повністю. Студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартів. Допускаються неповні відповіді по питанням, які вимагають фактичного матеріалу для підтвердження висунутих положень.

2,0 б. Конспект написаний стисло, не завжди повно розкрита тема. Під час захисту студент допускав неточності.

1,0 б. Конспект написаний формально не розкрита суть теми, не всі пункти розкриті, реферати оформлені не за всіма вимогами і не захищений або під час захисту допускались грубі помилки.

0 б. Конспект не підготовлений.

Критерії оцінювання презентації (ІНДЗ)

При оцінці презентації враховуються такі позиції:

- Зміст
- Розкрито всі аспекти теми
- Матеріал викладений у доступній формі
- Слайди розташовані в логічній послідовності
- Заключний слайд із висновками
- Бібліографія з перерахуванням всіх використаних ресурсів
- Елементи оформлення
- Зміна слайдів
- Дизайн
- Анімація: стандартні, установка ефектів при зміні слайдів
- Графіки, діаграми, малюнки
- Елементи творчості
- Оригінальність і винахідливі приклади

6,0 б. У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю

4-5,0 б. Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії.

3,0 б. Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили

2,0 б. Проект представляє інформацію, яка структурована у формі опорного конспекту, зрозуміло для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.

1,0 б. Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні

Критерії оцінювання повідомлення

При оцінці відповіді необхідно виділити наступні елементи:

- Актуальність описаної проблеми та реальність запропонованого механізму вирішення даної проблеми.
- Подання власної точки зору (позиції, ставлення) при розкритті проблеми.
- Розкриття проблеми на теоретичному рівні (у порівнянні і з обґрунтуваннями).
- Логіка в аргументації свої точки зору, врахування реальних обставин суспільного життя та власного життєвого досвіду.
- Оригінальність підходу до вирішення проблем.
- Узгодженість в тексті ключових тез та аргументів.
- Несуперечність особистісних суджень.

5,0 б. Відображена світоглядна позиція автора, його погляд на сутність проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, у зв'язках і з обґрунтуваннями, з точним і повним використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Робота логічна, послідовна, композиційно чітка. Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти або особистий досвід.

4,0 б. Представлено власну точку зору (позицію, ставлення) при розкритті проблеми. Проблема розкрита на теоретичному рівні, з обґрунтуваннями, з достатнім використанням фахових термінів і понять у контексті відповіді. Власна думка аргументована фактами або особистим досвідом.

3,0 б. Представлено власну точку зору при розкритті проблеми. Проблема розкрита з використанням основних термінів і понять у контексті відповіді (теоретичні зв'язки й обґрунтування не присутні або явно не простежуються). Дано аргументацію своєї думки з опорою на факти.

2,0 б. Проблема розкрита при формальному використанні фахових термінів. Власна думка не достатньо аргументована фактами або власним досвідом.

1,0 б. Представлено власну позицію за даною проблематикою на побутовому рівні без аргументації. Проблема не розкрита або дана інформація не в контексті завдань.

У разі, якщо здобувач подав декларацію про визнання результатів неформального та /або інформального навчання стосовно певного освітнього компонента ОП, оцінювання відбувається відповідно до Порядку визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка (затвердженого вченою радою університету, протокол № 9 від 26 грудня 2022 р.).

Результати навчання та компетентності, що можуть бути визнані в межах цього освітнього компонента, можна досягати

	<p>та здобувати в системі неформальної освіти під час участі в тренінгах, майстер-класах, семінарах, вебінарах, дистанційних курсах, стажуваннях тощо, що підтверджено відповідним документом (дипломом, сертифікатом, свідоцтвом под.). – пункти 1.5, 1.6, 1.9, 1.10 названого Порядку.</p> <p>Кожен викладач може ще окремо прописати, скільки балів він передбачає зі своєї дисципліни в разі отримання здобувачем диплома, сертифіката, свідоцтва та под. як результати неформального та /або інформального навчання.</p> <p>Критерії оцінювання конспекту курсу</p> <p>5,0 б. Конспект оформлений згідно стандартних вимог, законспектовані всі лекції.</p> <p>4,0 б. Конспект оформлений згідно стандартних вимог, лекції законспектовані на 75%.</p> <p>3,0 б. Конспект оформлений згідно стандартних вимог, лекції законспектовані на 50%.</p> <p>2,0 б. Конспект неохайний, законспектовано 25% від всього матеріалу.</p> <p>1,0 б. Конспект неохайний, законспектовано 10% від всього матеріалу.</p>
<p>Політика курсу</p>	<p>Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральнорукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка» (зі змінами)(затверджене вченою радою, протокол №7 від 05.02.2024).</p> <p>Особливі умови складання дисципліни для військових, які знаходяться в зоні бойових дій. Для студентів, які проходять військову службу в зоні бойових дій, створюються умови, що враховують їхню специфічну ситуацію. Оцінювання знань таких студентів може здійснюватися у наступних форматах: усні відповіді (через доступні засоби зв'язку); письмові відповіді (надіслані електронною поштою, через месенджери або інші доступні засоби комунікації); інші форми зворотного зв'язку, які враховують технічні можливості та безпекову ситуацію студента.</p> <p>Строки складання і виконання завдань для таких студентів можуть бути адаптовані, щоб забезпечити їхню можливість завершити дисципліну в умовах обмеженого доступу до навчальних ресурсів. Усі питання організації складання і комунікації вирішуються індивідуально з викладачем та відповідальними особами кафедри.</p> <p>Щодо неформальної та інформальної освіти</p> <p>Відповідно до положення університету про Порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, в Центральнорукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка (протокол № 9 від 26 грудня 2022 р. https://cusu.edu.ua/images/files-2023/ВЗЯО/Порядок_неформальна_освіта_2022.pdf). (пункт 1.9, 3.5, 3.6.) Умови перезарахування результатів неформальної освіти:</p>

1. Відповідність навчальній програмі дисципліни (участь у заходах інформальної освіти (конференціях, семінарах, тренінгах тощо) повинна відповідати змістовим модулям або темам, передбаченим робочою програмою дисципліни).

2. Форма звітування (за вибором студента) презентація або усне повідомлення.

3. Підтверджуючі документи (сертифікат, програма тощо).

4. Оцінювання. Якщо результати неформальної освіти охоплюють лише частину навчальних результатів, передбачених певним освітнім компонентом, студенту зараховуються лише окремі види навчальної роботи, які відповідають змісту заходу. Оцінювання здійснюється згідно з порядком, визначеним робочою програмою дисципліни, із обов'язковим відсотковим переведенням відповідно до встановленої кількості балів за: розділ, тему, навчальну активність. Отримані результати включаються до підсумкового оцінювання дисципліни. Максимальна кількість балів, що може бути зарахована за участь у заходах неформальної освіти, визначається в межах кількості балів, передбачених робочою програмою на відповідний розділ/тему/завдання.

Процедура проходження неформальної освіти в межах освітнього компоненту:

1. Студент інформує викладача про участь у заході, погоджуючи його доцільність та відповідність курсу.

2. Після подає підтверджуючі документи.

3. Обирає формат представлення результатів (презентація або усне повідомлення).

4. Оцінювання викладачем. Нарахування балів.

Щодо додаткових балів. Для заохочення студентів передбачено систему додаткових балів. У разі відсутності студента з поважних причин (хвороба, виїзд на змагання, збори відсутність підтверджується відповідними документами), він повинен попередити викладача обираючи для себе зручний спосіб (наприклад, в усній формі особисто викладачу, відправивши повідомлення на Viber або на електронну пошту). Ми завжди зможемо прийняти альтернативні заходи для виконання завдань. Кожному студенту дозволено один раз бути відсутнім без поважної причини. У разі неодноразової відсутності з неповажних причин такі студенти втрачають право отримати оцінку вище 80 балів. Студенту, який не зміг вчасно виконати завдання надається можливість працювати за індивідуальним графіком, розробленим викладачем.

Система додаткових балів

3 бали – брав активну участь у дискусіях під час практичних занять (мінімум 6 разів)

Наукова стаття з тематики дисципліни:

3 бали – в університетських виданнях.

4 бали – в інших виданнях України та поза її межами.

Участь у змаганнях:

2 бали – зайняте призове місце на всеукраїнських змаганнях.

3 бали – зайняте призове місце на міжнародних змаганнях.

Інформаційне
забезпечення

1. **Федерація важкої атлетики України** : офіц. вебсайт. URL: <https://uwf.net.ua/>

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Національна федерація пауерліфтингу України : офіц. вебсайт. URL: https://ukrpowerlifting.com/ 3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіц. вебсайт. URL: http://www.nbuv.gov.ua 4. Кіровоградська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Д. І. Чижевського : офіц. вебсайт. URL: http://www.library.kr.ua 5. ResearchGate : соціальна мережа для вчених. URL: https://www.researchgate.net/ 6. Google Scholar : пошукова система наукових публікацій. URL: https://scholar.google.com.ua/ 7. Muscle and Motion : ресурс для 3D-візуалізації анатомії та механіки вправ. URL: https://www.youtube.com/@MuscleandMotion 8. ExRx.net : Exercise Directory & Reference Resources. URL: https://exrx.net/ 9. National Strength and Conditioning Association (NSCA) : official website. URL: https://www.nsc.com/
<p>Матеріально-технічне забезпечення</p>	<p><i>Аудиторія теоретичного навчання, лабораторне обладнання, навчальні стенди, проектор, ноутбук, смартфон, наукова література, презентаційні матеріали, зала ОФП факультету спорту та фізичної культури</i></p>