

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Методика викладання атлетизму

Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
Освітня програма	<u>Середня освіта (Фізична культура)</u>
Предметна спеціальність	<u>A4.11 Середня освіта (Фізична культура)</u>
Спеціальність	<u>A4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)</u>
Галузь знань	<u>A Освіта</u>

Затверджено на засіданні кафедри
теорії та методики фізичної культури
Протокол № 6 від “19” лютого 2026 р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Методика викладання атлетизму
Викладач	Данишук Андрій Сергійович
Контактний телефон викладача	+380992089446
E-mail викладача	andrii.danyshchuk@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	www.d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього періоду вивчення дисципліни, в межах робочого часу на www.d-learn.pnu.edu.ua

2. Анотація до навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна "Методика викладання атлетизму" спрямована на ознайомлення студентів з основами організації та методів навчання атлетизму в системі фізичної підготовки. У рамках курсу розглядаються теоретичні та практичні аспекти викладання атлетичних дисциплін, техніки виконання вправ, принципи планування тренувального процесу, а також підходи до оцінки фізичної підготовленості учнів. Студенти вивчатимуть методи розвитку сили, швидкості, витривалості та координації, освоюватимуть техніку проведення уроків та тренувань з атлетизму, що дозволить ефективно підготувати фізично розвинутих учнів.

Курс надає необхідні знання для розвитку та вдосконалення навичок викладання, сприяє формуванню професійних компетентностей у галузі фізичної культури. Вивчення дисципліни дає можливість студентам стати кваліфікованими професіоналами, які здатні застосовувати сучасні методики в процесі тренування та навчання атлетизму.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою дисципліни є формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок для ефективного викладання атлетизму, розробки та реалізації методичних підходів до навчально-тренувального процесу, а також для оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді.

Цілі навчальної дисципліни:

1. Ознайомити студентів з основними принципами і методами викладання атлетизму в системі фізичного виховання.
2. Розвинути навички планування та організації тренувального процесу з атлетизму для учнів та спортсменів різного рівня підготовки.
3. Надати знання щодо техніки виконання вправ з атлетизму та методик їх навчання.
4. Вивчити методи оцінки фізичної підготовленості учнів і спортсменів та розробки індивідуальних програм тренувань.
5. Опанувати практичні навички проведення тренувальних занять з атлетизму з урахуванням принципів безпеки та ефективності.
6. Ознайомити з сучасними тенденціями в методиці викладання атлетизму та спортивного тренування

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності	
<p>ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в сфері освіти (фізична культура), що передбачає застосування теорії, технології та методів відповідних наук та педагогіки, фізичного виховання і спорту, фізіології, біомеханіки, морфології характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу в закладах освіти, а також у сфері туризму.</p>	
<p>Загальні компетентності</p> <p>ЗК-1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК-4. Здатність до організації роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; ЗК-5. Здатність працювати в команді виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу; ЗК-9. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК-12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p>	
<p>Фахові компетентності</p> <p>ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. ФК-7. Здатність оволодівати базовими і новими видами спортивно-оздоровчої діяльності. ФК-10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями. ФК-11. Здатність самостійно проводити заняття в шкільній секції спортивного напрямку, оздоровчих гуртках, здійснювати профілактику травматизму ФК-18. Здатність пропаганду фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя, у тому числі, з використанням сучасних інформаційних технологій. ФК-19. Здатність до безперервного професійного розвитку</p>	
Програмні результати навчання	
<p>ПРН-2. Знати та розуміти основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; закони і принципи навчання рухових умінь і навичок. ПРН-3. Знати вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу з фізичної культури. ПРН-4. Знати правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги. ПРН-9. Розуміти основи загальної теорії і методики фізичного виховання; особливостей організації та проведення різних форм занять фізичними вправами з урахуванням освітніх та виховних завдань; принципів та особливостей розробки програм занять фізичною культурою. Знає, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури. ПРН-13. Володіти педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вмис самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини. ПРН-22. Вміти планувати фізичне навантаження відповідно до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини і рівня її підготовленості. ПРН-30. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.</p>	

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин 90
лекції	8
семінарські заняття/практичні/лабораторні	22
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Предметна спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/вибірковий
–	A4.11Середня освіта (Фізична культура)	2–4	Нормативна

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість год.		
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Історія розвитку атлетизму. Класифікація, систематика, термінологія атлетичної гімнастики	4	2	8
Методика побудови тренувального процесу в атлетизмі. Організація і проведення занять з атлетизму в закладах освіти.	4	2	8
Техніка і методика навчання виконання вправ з гантелями.		2	8
Техніка і методика навчання виконання вправ з гумовими амортизаторами		4	8
Техніка і методика навчання виконання вправ зі штангою.		4	8
Техніка і методика навчання виконання вправ з гириями.		2	8
Техніка і методика навчання виконання вправ для окремих груп м'язів.		4	8
Фармакологічне забезпечення атлетичних тренувань.		2	4
Всього	8	22	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Шкала оцінювання		
	<i>Університетська</i>	<i>Національна</i>	<i>ECTS</i>
	90-100	зараховано	A
	80-89		B
	70-79		C
	60-69		D
	50-59		E
	26-49	не зараховано	FX
1-25	F		
<p>Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. Оцінювання відповідей студентів на лабораторних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою. По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,70, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 70 балів.</p> <p>При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право</p>			

	<p>на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p> <p>Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 70 балів), отриманих балів за самостійну роботу (КСР) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,20, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 20 балів), оцінки за письмову (додаткову) роботу (написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів і т.д.) (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,10, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.</p>
<p>Вимоги до письмових робіт</p>	<p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>
<p>Практичні заняття</p>	<p>Оцінювання відповідей студентів на семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент має глибокі знання з тем практичних занять. Доповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час практичного заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. Приймає активну участь у розв'язанні практичних робіт.</p> <p><i>80-89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання. Доповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час практичного заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні помилки при змогах застосувати отримані знання в практичній діяльності (у розв'язанні практичних робіт).</p> <p><i>70-79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал повністю. Доповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час заняття студент відповідає на поставлені запитання. Проте існують проблеми з застосуванням прикладів з практичної діяльності (у розв'язанні практичних робіт). Існують певні помилки в трактуванні поставленого питання, не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми.</p> <p><i>60-69 балів</i> – Студент знає тему заняття, має уявлення про навчальний матеріал, але його знання мають загальний характер. Вміє відповідати на окремі поставлені запитання. При обговоренні інших питань практичного заняття не приймає активної участі і не може привести приклади застосування матеріалу на практиці та виконує практичних роботи з допомогою викладача.</p> <p><i>50-59 балів</i> – Студент знає основну тему заняття, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають загальний характер. Відповіді базуються лише тільки на лекційному курсі і практично не підкріплені прикладами.</p>

	<p>Має певні прогалини в інших темах, на яких базується матеріал практичного заняття та виконує практичні роботи з допомогою викладача.</p> <p><i>25–49 балів</i> – Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може додатково відповідати на запитання. Не в змозі виконувати практичні роботи навіть з допомогою викладача.</p> <p><i>менше 25 балів</i> – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми практичного заняття або виконувати практичні роботи.</p>
<p>Умови допуску до підсумкового контролю</p>	<p>Студент допускається до підсумкового контролю за умови:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) виконання всіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни: виконання усіх практичних робіт згідно протоколів; виконання контрольних робіт на 50 і більше балів; здачі КСР на 50 і більше балів. 2) відпрацювання пропущених занять. <p>Якщо за час вивчення дисципліни студент набрав не менше 50 балів залік виставляється автоматично за результатами роботи на практичних заняттях.</p>
<p>Підсумковий контроль</p>	<p>Залік.</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного і практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті практичні та теоретичні знання в усіх видах професійної діяльності. Не допускає помилок під час виконання різних практичних завдань, чітко знає методику дослідження та визначення різних складових та тем навчальної дисципліни.</p> <p><i>80-89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну і практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових завдань, та самостійному виконанні практичних завдань.</p> <p><i>70-79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо виконання практичних завдань, але не вміє самостійно і творчо мислити, не може вийти за межі теми.</p> <p><i>60-69 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Вміє дати узагальнюючу характеристику стосовно різних практичних завдань. Володіє знаннями і вміннями не в повному обсязі.</p> <p><i>50-59 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках.</p> <p><i>25–49 балів</i> – з можливістю повторного складання. Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Практичні вміння та навички сформовані на примітивному рівні.</p> <p><i>менше 25 балів</i> – з обов’язковим повторним вивченням дисципліни. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно.</p>

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи	<p>Оцінювання письмових робіт студентів регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності ➢ Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету” ➢ Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника” ➢ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➢ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➢ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. ➢ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➢ Наказ 1093 про створення комісії ➢ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➢ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності” <p>Корисні посилання</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/ ➢ Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти https://academiq.org.ua/ ➢ Закон України “Про запобігання корупції”- https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18 ➢ Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX ➢ Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/ ➢ Вебінари “Академічна доброчесність” – https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/ ➢ Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/ ➢ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p>

	<p>Невідпрацювання занять може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положеннями можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>виконання завдання пізніше встановленого терміну</p>	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>та до «Положення про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін (кредитів ECTS) в умовах ECTS» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
<p>неформальна освіта</p>	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

8. Ресурсне забезпечення

<p>Матеріально-технічне забезпечення</p>	
<p>Мультимедійний кабінет №121а, 70 м² Мультимедійний проектор — 1 шт. BenQ w1070</p>	
<p>Література</p>	
<p>Основна</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с. 2. Савченко М.І. Атлетизм та силові види спорту: навчальний посібник. Херсон, 2013. 99 с. 3. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник. Черкаси: ЧНУ, 2011. 216 с. 4. Кондес Т.В. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник для самостійної роботи студентів. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с. https://library.krok.edu.ua/media/library/category/navchalni-posibniki/atletychna-gimnastyka.pdf 5. 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. https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/9c495486-33a9-4c62-abab-b5b9002c86f3/content 6. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. – Одеса: Видавництво, 2019. 208 с. 7. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посібник. К.: ДІА, 2011. 444 с. 8. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика: методичні рекомендації до самостійної роботи студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк, ФОП Мажула Ю.М. 	

Додаткова

10. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців: метод. рекомендації для студ. навчального відділення атлетичної гімнастики / уклад. О.Ф.Твердохліб. Київ: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 30 с.
11. Гурєєва А.М., Єсіонова Г.О., Кушнір Г.І., Рибалка О.І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчальнометодичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньокваліфікаційного рівня «бакалавр». Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 73 с.
12. Сиротинська О.К., Панкратов М.С. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах. К.: НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2017. 22 с.
13. Булах С.М., Боровинський С.Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання : навч.-метод. посіб. Дніпро: ДДУВС; Ліра ЛТД, 2017. 136 с.
14. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2013. 100 с.
15. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посібник. / Г. П. Грибан, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко [та ін.]: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника: <http://lib.pnu.edu.ua/>
2. Івано-Франківська державна обласна універсальна наукова бібліотека ім. Івана Франка: <https://lib.if.ua/>
3. Електронний каталог центральної галузевої бібліотеки з фізичної культури і спорту: <http://lib.sportedu.ru/>
4. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського www.nbuv.gov.ua
5. <http://ru.wikipedia.org>
6. <http://www.noc-ukr.org/>
7. <http://www.olympic.org/>
8. <https://ukrpowerlifting.com/>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=jK3-aGH0WkM>
10. <https://igsf.biz/dir/ukr/>

Викладач

Андрій ДАНИЩУК