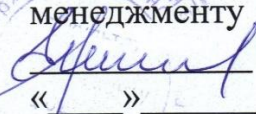


Донбаська державна машинобудівна академія

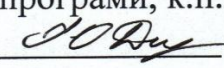
кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

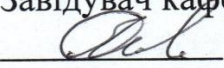
 Є. В. Мироненко
«__» _____ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний
«__» _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник
«__» _____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Атлетизм (розділ 1)»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Сорокін Ю.С. старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		Денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП)	Вибіркова		
3,0	3,0	3,0				
Загальна кількість годин			Фізична культура і спорт			
90	90	90				
Модулів – 1			Професійна кваліфікація: бакалавр з фізичної культури і спорту	Рік підготовки		
Змістовних модулів –				1	1	1
Індивідуальне навчально-дослідне завдання –виконання творчих завдань в межах підготовки до семінарів				Семестр		
				2а	2а	2а
				Лекції		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи студента – 4			Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	8	8	8
				Практичні		
				46	46	46
				Самостійна робота		
				36	36	36
				Вид контролю		
			залік	залік	залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить для денної форми навчання - 6/4.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Програма вивчення навчальної дисципліни «Атлетизм (розділ 1)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт»).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування систематичних знань в області теорії і методики атлетизму та готовності до освоєння і реалізації методик навчання в різних сферах професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія і методика фізичного виховання, анатомія, біомеханіка, атлетизм (розділ 1), спортивна медицина.

Програма навчальної дисципліни складається з одного змістовного модуля:

Змістовний модуль 1. Вступ до атлетизму (техніка безпеки, основи паєурліфтингу, бодібілдинг). Методика навчання, тренування та правил проведення змагань з атлетичних видів спорту.

Метою дисципліни є: сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури, засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять атлетизмом, використання засобів атлетичної гімнастики у реабілітаційних цілях.

Завдання дисципліни:

- ознайомити студентів з деякими видами фізичних занять силового напрямку, зокрема атлетичною гімнастикою, бодібілдингом, паєурліфтингом тощо, що можуть бути рекомендовані майбутнім спеціалістам з фізичного виховання як засоби, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів, інших оздоровчих і спортивних закладів;
- вивчення студентами теорії та методики викладання силових дисциплін, сучасних технологій оздоровчого тренування, оволодіння технікою основних та допоміжних вправ атлетичної гімнастики, придбання необхідних знань, вмінь та навиків для самостійної роботи;
- засвоєння знань з техніки виконання силових вправ;
- методики навчання, тренування та правил проведення змагань з окремих силових видів спорту, основ організації масових та індивідуальних занять з атлетичної гімнастики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- основні засоби атлетичної гімнастики та форми організації занять;
- особливості застосування вправ силового напрямку у тренувальному процесі;
- вплив вправ силового напрямку на організм людини;
- загальні відміни найвідоміших видів фізичних занять силового напрямку;
- можливості їх використання в оздоровчих закладах.

вміти:

- складати план-конспект уроку і виконувати комплекси з атлетичної гімнастики;
- планувати навчально-тренувальний процес з атлетичної гімнастики, володіти методикою її викладання;
- проаналізувати фізичний стан тих, хто займається, на основі ЧСС під час виконання вправ і після них;
- використовувати отримані навички для формування індивідуальних програм тренувань, залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я людини;
- виконувати спеціальні вправи розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК) :

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності спеціальності (ФКС) :

- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність зміцнювати здоров'я людини завдяки використанню рухової активності, раціонального харчування, здорового способу життя;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- здатність до безперервного професійного розвитку;
- здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту;
- здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Програмні результати навчання (ПРН)

- студент здатний показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- студент здатний здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- студент здатний використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості;
- студент здатний 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.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Види навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практичні	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Лабораторні роботи									
Самостійна робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Консультації									
Модуль	М 1								
Контроль по модулю									

4 Лекції

Тема 1. Історичні аспекти виникнення атлетизму. Визначення і зміст атлетизму як складової системи фізичного виховання і спорту.

Зміст теми: Основні поняття і терміни атлетизму. Класифікація і характеристика силових вправ. Біологічні основи фізичних занять з обтяженнями. Вікова динаміка розвитку м'язової сили. Основні властивості нервної системи. Рациональне харчування. Функціонування серцево-судинної й дихальної систем.

Література: [1,3,4,8-12]

Тема 2. Техніка безпеки та структура занять.

Зміст теми: Страхівка при виконанні вправ з обтяженнями, екіпіювання. Зміст та структура занять силової спрямованості. Особливості силової підготовки різних категорій населення.

Література: [1,2,7-9,13-16]

Тема 3. Бодібілдинг (культуризм).

Зміст теми: Історія виникнення бодібілдингу. Рекомендації до виконання вправ з бодібілдингу. Рекомендації для проведення практичних занять з використанням тренажерів. Різновиди програм для занять бодібілдингом в атлетичному залі. Найбільш відомі культуристи-професіонали.

Література [3-6,7,8,10-14]

Тема 4. Основи пауерліфтингу.

Зміст теми: Історія виникнення пауерліфтингу. Організація тренувань в пауерліфтингу. Методичні засоби для розвитку сили в пауерліфтингу. Профілактика травм. М'язове зростання обсягу і сили. Методика силового тренінгу.

Література [1-4,5,7,9-13,15,16]

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних (семінарських) занять – є формування системи фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність в галузі фізичного виховання;

Внаслідок практичних (семінарських) занять студенти повинні *знати*:

- основні засоби атлетичної гімнастики та форми організації занять;
- особливості застосування вправ силового напрямку у тренувальному процесі;
- вплив вправ силового напрямку на організм людини;
- загальні відміни найвідоміших видів фізичних занять силового напрямку;
- можливості їх використання в оздоровчих закладах.

Студенти повинні вміти:

- складати план-конспект уроку і виконувати комплекси з атлетичної гімнастики;
- планувати навчально-тренувальний процес з атлетичної гімнастики, володіти методикою її викладання;
- проаналізувати фізичний стан тих, хто займається, на основі ЧСС під час виконання вправ і після них;
- використовувати отримані навички для формування індивідуальних програм тренувань, залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я людини;
- виконувати спеціальні вправи розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Практичне заняття №1, 7, 13. Тема 1. Перший курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей , направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст работ :

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

- 1) жим штанги лежачі (4х8–10 разів);
- 2) розведення рук з гантелями лежачи на спині (4х8–12 разів);
- 3) підйом рук з гантелями в бік стоячи (4х8–10 разів);
- 4) жим штанги лежачі із-за голови (4х6–8 разів);
- 5) присід зі штангою на плечах (4х8–10 разів);
- 6) випрямлення ніг із вагою сидячі, вперед (4х8–12 разів);
- 7) згинання ніг із вагою стоячи, назад (4х8 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Визначення атлетизму.
2. Головні причини травматизму в атлетизмі.
3. Принципи системи підготовки спортсменів.
4. Мета спортивного тренування.

Література: [1-16]

Практичне заняття №2, 8, 14. Тема 2. Другий курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей , направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

- 1) підйом на груди штаги (4х6–8 разів);
- 2) тяга гантелей у нахилі (4х8–12 разів);
- 3) «пулловер»(4х8–10 разів);
- 4) жим штанги стоячи (4х8–10 разів);

- 5) тяга штанги до підборіддя вузьким хватом (4х8–10 разів);
- 6) розведення рук із гантелями у нахилі (4х8–12 разів);
- 7) концентроване згинання рук із гантеллю у нахилі ,вправа на біцепс (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Коли відбувся 1-й чемпіонат ЄРЄР з бодібілдингу?
2. У якому році була створена Федерація пауерліфтингу України?
3. Скільки вправ виконують на змаганнях з пауерліфтингу?
4. Підготовча частина заняття.

Література: [1-16]

Практичне заняття №3, 9, 15. Тема 3. Третій курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувані уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей , направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

- 1) присід зі штангою на плечах (4х6–8 разів);
- 2) випрямлення ніг вперед з вагою (4х8–12 разів);
- 3) станова тяга(4х8–10 разів);
- 4) тяга у нахилі (4х8–10 разів);
- 5) згинання ніг назад з вагою(4х8–10 разів);
- 6) жим штанги на похилій лавці (4х8–12 разів);
- 7) жим штанги вузьким хватом лежачи (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Базові вправи в атлетизмі.
2. М'язовий тонус.
3. Метод повторних зусиль.

Література : [1-16]

Практичне заняття №4, 10, 16. Тема 4. Четвертий курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформувані уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей , направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

- 1) жим штанги вузьким хватом (4х6–8 разів);
- 2) розведення рук з гантелями на похилій лавці (4х8–12 разів);
- 3) жим штанги з грудей стоячи(4х8–10 разів);
- 4) розведення рук з гантелями в бік стоячи (4х8–10 разів);
- 5) тяга штанги до підборіддя , вузьким хватом (4х8–10 разів);
- 6) тяга штанги в нахилі, широким хватом (4х8–12 разів);

7) згинання рук зі штангою стоячи, вправа на біцепс (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Метод повторних зусиль.
2. Мікроцикл у тренуванні.
3. Поняття стомлення.
4. Що таке «стретчинг»

Література: [1-16]

Практичне заняття №5, 11, 17. Тема 5. П'ятий курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформуванню уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей , направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

- 1) присід зі штангою на плечах (4х6–8 разів);
- 2) випрямлення ніг вперед з вагою (4х8–12 разів);
- 3) станова тяга(4х8–10 разів);
- 4) тяга у нахилі (4х8–10 разів);
- 5) згинання ніг назад з вагою(4х8–10 разів);
- 6) жим штанги на похилій лавці (4х8–12 разів);
- 7) жим штанги вузьким хватом лежачи (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Поняття «суперсерія», «полувер», «французький» жим.
2. Які вправи є найефективнішими у атлетизмі?
3. Що таке швунг?

Література: [1-16]

Практичне заняття №6, 12, 18. Тема 6. Шостий курс фізичних вправ

Мета заняття :

сформуванню уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей , направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

- 1) присід зі штангою на плечах (4х6–8 разів);
- 2) випрямлення ніг вперед з вагою (4х8–12 разів);
- 3) станова тяга(4х8–10 разів);
- 4) тяга у нахилі (4х8–10 разів);
- 5) згинання ніг назад з вагою(4х8–10 разів);
- 6) жим штанги на похилій лавці (4х8–12 разів);
- 7) жим штанги вузьким хватом лежачи (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Як проявляється максимальна сила?
2. Як проявляється швидкісна сила?

3. Приріст силової витривалості у юнаків.

Література: [1-16]

Практичне заняття №19, 20, 21. Тема 7. Перший курс фізичних вправ (частина 2)

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей , направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

- 1) присід зі штангою на плечах (4х6–8 разів);
- 2) випрямляння ніг вперед з вагою (4х8–12 разів);
- 3) станова тяга(4х8–10 разів);
- 4) тяга у нахилі (4х8–10 разів);
- 5) згинання ніг назад з вагою(4х8–10 разів);
- 6) жим штанги на похилій лавці (4х8–12 разів);
- 7) жим штанги вузьким хватом лежачи (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Основні причини болю у м'язах.
2. Оптимальна кількість студентів на заняттях.
3. Основна частина заняття.

Література: [1-16]

Практичне заняття №22, 23.Тема 8.Другий курс фізичних вправ(частина 2

Мета заняття :

сформувати уявлення у студентів про виконання фізичних вправ з розвитку силових якостей , направлених на формування атлетичної статури.

Задачі та зміст роботи:

I. Підготовча частина заняття. Інструктаж з ТБ.

II. Основна частина. Комплекс фізичних вправ:

- 1) присід зі штангою на плечах (4х6–8 разів);
- 2) випрямляння ніг вперед з вагою (4х8–12 разів);
- 3) станова тяга(4х8–10 разів);
- 4) тяга у нахилі (4х8–10 разів);
- 5) згинання ніг назад з вагою(4х8–10 разів);
- 6) жим штанги на похилій лавці (4х8–12 разів);
- 7) жим штанги вузьким хватом лежачи (4х10–12 разів).

III. Заключна частина. Питання до самостійної роботи:

1. Поняття « Бади».
2. М'язова маса
3. Статична сила
4. Заключна частина заняття.

Література: [1-16]

6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (виконання елементів техніки силового триборства в серії практичних занять, підготовка реферату з обраної теми, виконання практичних нормативів з фізичної та технічної підготовки, виконання тестових завдань).

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

Розподіл балів, які отримують студенти

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

№ практичного заняття	Виконання елементів техніки силового триборства, кількість балів	Виконання контрольних нормативів, кількість балів	Підготовка реферату з обраної теми, кількість балів	Виконання тестових завдань, кількість балів	Підсумкова кількість балів (100-бальна ECTS шкала)
6	5				
12	5				
18	5				
23	-	40	15	30	
	15	40	15	30	100

Таблиця оцінювання виконання контрольних нормативів

Бали	Присідання зі штангою на плечах, (кг.)		Жим штанги лежачи (кг.)		Станова тяга штанги (кг.)		Згинання рук в упорі на брусах (к-сть разів)	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
10	P+10	P	P-7	P-15	P-7	P+1	10	5
9	P+8	P-1	P-10	P-16	P-10	P	9	
8	P+7	P-2	P-12	P-17	P-12	P-2	8	4
7	P+5	P-5	P-14	P-18	P-14	P-5	7	
6	P+2	P-7	P-15	P-19	P-15	P-7	6	3
5	P	P-10	P-16	P-20	P-16	P-10	5	
4	P-5	P-12	P-17	P-21	P-17	P-12	4	2
3	P-10	P-15	P-18	P-22	P-18	P-15	3	
2	P-15	P-17	P-19	P-23	P-19	P-17	2	
1	P-20	P-20	P-20	P-25	P-20	P-20	1	1

Критерії оцінювання рефератів

Оцінка написання реферату варіюється в межах від 0 до 15 балів:

Бали	Визначення
13-15 балів	обсяг роботи 15 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.
9-12 балів	обсяг роботи 10 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.
5-8 балів	обсяг реферату є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.
1-4 бали	тема реферату нерозкрита, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, і він подається не за сучасними правилами.
0 балів	студент не надав реферату.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за Національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення. Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення. Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни. Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

- підготовка до аудиторних практичних занять.
- вивчити лекцій матеріал та підготуватися до написання тестових завдань.
- виконання домашніх завдань впродовж семестру.

8. Рекомендована література

1. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
4. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко // навч.- метод. посіб. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
5. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2019. – 84 с.
6. Правила спортивних змагань з важкої атлетики. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 06 червня 2019 року № 2911 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2 – 2015. – № 2911 \[Електронний ресурс\]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text>](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0746-19#Text)
7. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

9. Електронні ресурси з дисципліни:

Платформа дистанційної освіти ДДМА

<http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=910>

1. <http://uwf.net.ua>
2. <https://ukrpowerlifting.com>
3. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
4. https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/rules_fpu.pdf