

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої атлетики з
методикою викладання



Л. Д. Гурман

підпис

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МАСОВІ ВИДИ СПОРТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: АТЛЕТИЧНА
ГІМНАСТИКА

для підготовки фахівців	другого (магістерського) рівнів вищої освіти
за освітньо- професійними програмами	«Середня освіта (Фізична культура)»
спеціальностей	014 Середня освіта (Фізична культура)
галузі знань	01 Освіта / Педагогіка
мова викладання	українська

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: В.М. Гоншовський, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання

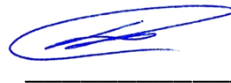
В. Б. Воронецький, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Протокол № 7 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



Ю. В. Юрчишин

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення навчальної дисципліни «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика» є – розкриття технології організації та проведення занять з атлетичної гімнастики, оволодіння знаннями, вміннями та навичками з організації навчально-тренувальних занять з атлетичної гімнастики з учнями старших класів та студентської молоддю: визначати першочергові завдання для досягнення з урахуванням індивідуальних особливостей підопічних та відповідні шляхи їх вирішення; здійснювати оптимальний підбір засобів та методів тренувального впливу з урахуванням індивідуального рівня розвитку функціональних систем, рухових здібностей та рівня тренуваності учнівської та студентської молоді; розробляти програми тренування та набуття вмінь організовувати оздоровчу фізичну активність засобами атлетичної гімнастики для різних груп населення.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Рік навчання	2-ий
Семестр навчання	4
Кількість кредитів ЄКТС	4
Загальний обсяг годин	120
Кількість годин навчальних занять	40
Лекційні заняття	20
Практичні заняття	20
Семінарські заняття	-
Лабораторні заняття	-
Самостійна та індивідуальна робота	80
Форма підсумкового контролю	залік

3. Статус дисципліни

Вибіркові компоненти, дисципліни вільного вибору студента, вибір з каталогу.

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика» передують наступні навчальні дисципліни - Методика викладання фізичної культури у профільній середній школі; Теорія і методика спортивно-масової роботи; Методика викладання фізичної культури у закладі вищої освіти; Теорія і методика базових спортивно-педагогічних дисциплін; Нетрадиційні види масової фізичної активності різних груп населення

5. Програмні компетентності навчання

Загальні вимоги до якостей випускників освітнього ступеня «магістр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) за освітньою програмою Середня освіта (Фізична культура) реалізуються на основі системи здобутих теоретичних знань та практичних умінь і навичок, достатніх для успішного виконання професійних обов'язків за обраною спеціальністю й набутих загальних і спеціальних (фахових, предметних) компетентностей для:

- здійснення виробничих функцій;
- вирішення завдань професійної та соціальної діяльності;
- розв'язання складних спеціалізованих задач і практичних проблем у галузі фізичної культури або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов;
- забезпечення здатності випускника здійснювати професійну діяльність на первинній посаді одразу після закінчення терміну навчання.

Результатом навчання є формування інтегральних, загальних і спеціальних (фахових, предметних) компетентностей:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої та вищої освіти, організації спортивно-масової роботи та спортивно-оздоровчого туризму, що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій, застосування теорій та методів педагогіки, фізичного виховання і спорту, методик викладання фізичної культури у закладі середньої та вищої освіти і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов та вимог організації навчально-виховного процесу.

Загальні компетентності:

ЗК 04 Володіти передовими методами керівництва учнями та студентами, навичками виховної роботи у відповідних навчальних закладах.

ЗК 06 Здатність генерувати нові ідеї (креативність)

ЗК 08 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети

ЗК 09 Прихильність безпеці

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК 01 Володіти особливостями методики проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

СК 02 Вміння планувати індивідуальну і самостійну роботу зі студентами з метою стимулювання їх до збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичної культури

СК 04 Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчої рухової активності старшокласників

СК 05 Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих видах спорту та організації спортивних секцій у відповідних навчальних закладах

6. Очікувані результати навчання з дисципліни

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

ПРН 3 Планувати індивідуальну роботу зі студентами з метою стимулювання їх до спортивно-масової діяльності;

ПРН 6 Пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку рухових якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні; враховувати особливості фізичного виховання дітей та молоді;

ПРН 7 Знати сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії. Здійснювати розробку комплексів фізичних вправ та фітнес-програм;

ПРН 11 Здійснювати організацію і керівництво спортивними секціями у відповідних навчальних закладах;

ПРН 14 Дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**: визначення базових понять предмету «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика»; теорію та методику занять проведення занять з атлетичної гімнастики; теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять атлетичною гімнастикою; основні принципи складання плану тренувального заняття з атлетичної гімнастики; володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції навчально-тренувальних занять.

уміти: володіти методикою навчання вправ атлетичної гімнастики; володіти методами оцінки впливу фізичних вправ на організм людини; підібрати та скласти комплекси вправ для вирішення різноманітних завдань атлетичної гімнастики (з власною вагою, з гирями, з гантелями, штангою, на тренажерах), застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (силових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; застосовувати закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; здійснювати профілактичні заходи щодо травматизму; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових

умінь і навичок; контролювати і давати оцінку (самооцінку) учасникам педагогічної діяльності; створювати проблемні ситуації", умови для розвитку пізнавальних процесів почуттів і волі; встановлювати психолого-педагогічний контакт з аудиторією; моделювати, висувати гіпотези, проводити експеримент.

7. Засоби діагностики результатів навчання

На **лекціях** дається установка, орієнтація та уявлення про силові тренування різних верст населення; закладається основа глибоких та твердих знань з найважливіших питань теорії, практики та методики викладання; забезпечується формування переконань і професійної цікавості; вказується напрямок роботи по іншим формам організації навчальних занять; висвітлюються дані найновіших наукових досліджень.

На **практичних заняттях** поглиблюються та перевіряються знання з найважливіших тем курсу із застосуванням під час доповіді та її обговорення елементів ділових ігор та моделей різних ситуацій, які зустрічаються в практичній роботі.

Засобами діагностики виступають завдання поточного та підсумкового контролю, завдання модульної контрольної роботи та семестровий екзамен.

8. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Основи спортивно-масової роботи							
Тема 1. Вступ до дисципліни «Масові види спорту: атлетична гімнастика». Аспекти виникнення сучасної атлетичної гімнастики.	8	2	2			6	
Тема 2. Атлетизм як складова системи фізичного виховання та спорту в Україні.	8					8	
Тема 3. Загальна характеристика силових здібностей	10	2	2			6	
Тема 4. Теоретичні основи контролю та самоконтролю під час занять силовими вправами.	10	2	2			6	
Тема 5. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	14	2	2			12	
Тема 6. Організація та методика проведення занять силовими вправами	14	2				10	
Тема 7. Загальні основи видів спорту атлетичного спрямування (бодібілдингу, пауерліфтингу, важкої атлетики, гирьового спорту).	26	6	4			16	
Тема 8. Методика тренування окремих м'язових груп.	28	4	8			16	
Разом годин	120	20	20			80	

9. Форми поточного та підсумкового контролю: МКР, залік

10. Критерії оцінювання результатів навчання:

Денна форма навчання

Поточний і модульний контроль		Сума
Змістовий модуль 1		100 балів
Поточний контроль	МКР	
80 балів	20 балів	

Поточний контроль (80 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях оцінюється за 12-ти бальною шкалою оцінювання.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульну контрольну роботу (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти.

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульної контрольної роботи отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з двадцяти тестових питань.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка ([Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;
- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

Самостійна робота

Передбачає виконання наступного:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;
- вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;
- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки;
- підготовка рефератів;

- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях та під час відповідей МКР.

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти аналізують та вивчають:

- теоретичний матеріал щодо обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти;
- критерії, за якими визначається індивідуалізація в процесі фізичного виховання;
- системи ФВ, що існували в різні історичні періоди;
- особливості викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році;
- схеми класифікації засобів фізичного виховання;
- критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні;
- типову освітню програму з фізичної культури Савченко О
- типову освітню програму Цимбалару А. «На крилах успіху» з фізичної культури;
- зміст програм занять спеціально медичних груп;
- функціональні проби для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти на заняттях з фізичної культури.
- зміст Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року;
- зміст Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя.

Здобувачі вищої освіти опрацьовують та надають у вигляді реферату такі документальні джерела:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.
- Закони України «Про освіту». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.
- «Про повну загальну середню освіту». В рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу.
- «Постанови у сфері фізичної культури і спорту». Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв'язання проблеми.

Для активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти в контексті інформальної освіти запропоновано проходження навчальних курсів з циклу Нова фізична культура на платформі Prometheus

Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, <https://prometheus.org.ua>

Courséra — технологічна компанія, що працює в галузі освіти <https://coursera.org>)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання освітнього компоненту «Масові види спорту у фізичній культурі: атлетична гімнастика» потребує наявності ноутбуку для НПП, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle.

Заняття проводяться в спортивному залі атлетичного спрямування з відповідним обладнанням та інвентарем для силової підготовки.

12. Рекомендована література

Основна

1. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок / Л.В. Аксенова. – М.Ф: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. – 157 с.
2. Анаболічні стероїди http://tvoetilo.com.ua/anabolichni_steroidy.php
3. Архангородський З.С. Гирьовий спорт / З.С. Архангородський. – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.
4. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 128 с.
5. Бельский И.В. Магия культуризма / И.В.Бельский. – Минск: Мога-Н, 1994. – 306 с.
6. Бодібілдінг для новачків http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_dlia_novachkiv.php
7. Бодібілдінг вправи http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_vpravy.php
8. Бодибілдер Василь Хамуляк: тренування м'язів дельт <http://www.youtube.com/watch?v=LrOtUNPWDMw>
9. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 192 с.
10. Брунгардт К. Идеальные мышцы рук / К. Брунгардт. – [3-е изд.]. – Минск: Попурри, 2007. – 192 с.
11. Брунгардт К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 208 с.
12. 208 с.
13. Брунгардт К. Идеальный пресс / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 202 с.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
15. Вейдер Джо. Система строительства тела / Джо Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
16. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
17. Воробьёв А.Н. Анатомия силы / Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
18. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с.
19. Горобов А.М. Гиревой спорт / А.М. Горобов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 191 с.
20. Гурман Л.Д. Атлетизм в школі / Гурман Л.Д., Гоншовський В.М.. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-

Подільський національний університет імені Івана Огієнка, редакційно-видавничий відділ, 2011. – 113 с.

21. Гусев И.Е. Бодибилдинг: Дневник тренировок / И.Е. Гусев. – Мн.: Харвест, 2004. — 448 с.

22. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт // Серия «Хит сезона» / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 373 с.

23. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Изд-во Урал. Ун-та, 1989. – 272 с.

24. Драга В.В. Богатирі України / Драга В.В., Котко Д.Н. – К.: Здоров'я, 1972. – 156 с.

25. Драга В.В. Тяжелоатлеты Украины / Драга В.В., Кравцов П.Н. – Киев: Здоров'я, 1985. 176 с.

26. Ефимов А.А. Основы теории атлетизма / Ефимов А.А., Олешко В.Г. – Киев: КГИФК, 1992. – 28 с.

27. Класификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме: Метод. рекомендации / под. ред. В.Г. Олешко. – Киев: КГИФК, 1990. – 41 с.

28. Кремнев И. Гантельная гимнастика / И. Кремнев. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2008. – 221 с.

29. Курись В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.

30. Лапутин Н.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Лапутин Н.П., Олешко В.Г. – Киев: Здоров'я, 1982. – 120 с.

31. Мансуров А.В. Бодибилдинг для начинающих / А.В. Мансуров. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 136 с.

32. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

33. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

34. Мейя Майкл Бодибилдинг. Эксперсс-программа. От скелета до атлета. / Мейя Майкл, Берарди Джон. – Белгород, 2008. – 220 с.

35. Мироненко П.М. Разработка модельных характеристик тяжелоатлетов для управления тренировочным процессом // Научно-спортивный вестник / Мироненко П.М., Олешко В.Г., Ткаченко К.В. – 1984. – № 6. – С. 32-34.

36. Олешко В.Г. Динамика скоростно-силовых показателей квалифицированных тяжелоатлетов при подготовке к соревнованиям // Тяжелая атлетика / В.Г.Олешко. – 1985. – С. 41-13.

37. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

38. Петров В.К. Сила нужна всем / В.К.Петров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.

39. Питание в подготовке спортсменов / под ред. В.М. Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой. – Киев: Олимпийская литература, 1996. – 222 с.
40. Плехов В.Н. Масса: Энциклопедия бодибилдинга / В.Н.Плехов. – К: АОЗТ «Поступ и Капитал», 1997. – 320 с.
41. Плоский живот за 15 минут в день / Д.Л. Видрэл; пер. с англ. Н.В. Кремко. – Мн.: Попурри, 2007. – 112 с.
42. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. – М.: ООО Издательство Астрель, 2002. – 208 с.
43. Програма для набору маси
http://tvoetilo.com.ua/programa_dlya_naboru_masy.php
44. Рыбалко В.В. Бодибилдинг высокого уровня / В.В. Рыбалко. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 125 с.
45. Спортивне харчування
http://tvoetilo.com.ua/sportyvne_harchuvannia.php
46. Тренування м'язів плечей | М'язи плечевого поясу
<http://yourbody-ua.info/?p=1319>
47. Тренування м'язів рук | Як накачати м'язи рук? <http://yourbody-ua.info/?p=1318>
48. Упражнения с набивным мячом – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 160 с.
49. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга. – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
50. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.
51. Ягудин Р.М. Как построить идеальное тело: атлетизм и культуризм. Лучшая система упражнений / Расуль Ягудин. – М.: Астрель: Олимп, 2009. – 251 с.
52. Як накачати грудну клітку за 2 місяці - частина 1
<http://kiwi.kz/watch/kxdrwhsz2a13>

13. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті».
2. Корисні ресурси інтернету.
 1. <http://uwf.in.ua/> Федерація важкої атлетики України
 2. <http://powerlifting-upf.org.ua/> - федерація пауерліфтингу України
 3. <http://fbbu.com.ua/home/> - федерація бодібілдінгу та фітнесу України
 4. <http://fgsukr.com.ua/> - федерація гирьового спорту України
 5. <http://coolbody.org.ua> – портал про силові види спорту
 6. <http://bbcalc.ru> – калькулятор атлета спортсмена бодибілдера
 7. <http://bodybuildingua.ucoz.net> – бодибілдінг.
 8. kpdu.kp.km.ua/univer/athletics – внутрішній сайт кафедри легкої атлетики з методикою викладання