


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
СИЛОВА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ
ПІДГОТОВКИ

для підготовки фахівців за освітньо- професійними програмами спеціальностей з додатковою спеціалізацією галузі знань	першого (бакалаврського) рівня вищої освіти «Тренер з видів спорту» 017 Фізична культура і спорт 01 Освіта / Педагогіка
--	--

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



М. В. Прозар

1. Мета вивчення навчальної дисципліни «Силова підготовка в системі спортивної підготовки» є – розкриття загальних основ силової підготовки технології застосування засобів силової підготовки в обраному виді спорту.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	2021-2022	2021-2022
Семестр навчання	3	3
Кількість кредитів ЄКТС	4	4
Загальний обсяг годин	120	120
Кількість годин навчальних занять	40	16
Лекційні заняття	20	8
Практичні заняття	20	8
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80	104
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

3. Статус дисципліни

Вибіркові компоненти: дисципліни вільного вибору студента

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни «Силова підготовка в системі спортивної підготовки» передують наступні навчальні дисципліни з першого рівня вищої освіти – Історія фізичної культури, Психологія спорту, Спортивно-педагогічне вдосконалення, Медичні основи фізичної культури і спорту, Теорія і методика фізичного виховання, Анатомія людини з основами спортивної метрології, Адаптивний спорт.

5. Програмні компетентності навчання

Загальні вимоги до якостей випускників освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт за освітньо-професійною програмою **«Тренер з видів спорту»** 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. Освітньо-професійна програма орієнтована на підготовку фахівців, які зможуть проводити спортивне та кондиційне тренування, надавати долікарську допомогу, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, управляти суб'єктами сфери фізичної культури і спорту. Акцент на реалізацію навчально-тренувального процесу в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних

шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спортивних клубах.

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 03 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на 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.

ЗК 09 Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10 Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

ФК 01 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 02 Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 03 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

ФК 05 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 12 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни

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

ПРН 1 Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

ПРН 4 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН 7 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

За результатами вивчення означеної дисципліни студенти повинні знати: визначення базових понять предмету «Силова підготовка в системі спортивної підготовки»; теорію та методику занять силовими вправами під час силової підготовки; теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять атлетичного спрямування; основні принципи складання плану тренувального заняття з силової підготовки з обраного виду спорту, загальні основи теорії та методики організації спортивно-масової роботи; знає закономірності розвитку фізичних(силових) якостей в різних видах рухової активності; біологічні, соціальні, психологічні та інші чинники збереження здоров'я; знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання та спорту; знає основні закони природничо-наукових дисциплін у професійній діяльності, застосовувати методи теоретичного та експериментального дослідження в професійній діяльності.

- **уміти:** володіти методикою навчання вправ силового характеру; контролювати та вчити учнів самостійно контролювати вплив фізичного навантаження на організм людини; підібрати та скласти комплекси вправ для вирішення різноманітних завдань щодо силової підготовки в системі силового тренування. Застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (силових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини; володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини; застосовувати закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; оформляти документацію та використовувати основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичного виховання та спорту; здійснювати профілактичні заходи щодо травматизму;

володіти руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту; аналізувати та діагностувати педагогічні явища; 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; планувати індивідуальну роботу зі школярами з метою стимулювання їх до спортивно-масової діяльності;

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
Змістовий модуль 1. Основи спортивно-масової роботи						
Тема 1. Вступ до дисципліни «Силова підготовка в системі спортивної підготовки». Історія виникнення та розвитку силової підготовки в системі спортивної підготовки. Спортивна підготовка та спортивне тренування. Специфічні принципи ф/к; Класифікація засобів силового тренування.	12	2	2			8
Тема 2. Методика розвитку силових здібностей.	14	2	2			10
Тема 3. Тренувальне навантаження та педагогічний контроль.	12	2	2			8
Тема 4. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	16	2				14
Тема 5. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	16	2	4			10
Тема 6. Загальна характеристика силових видів спорту (бодібілдинг, пауерліфтинг, важка атлетика, гирьовий спорт).	26	6	4			16
Тема 7. Методика тренування окремих м'язових груп	24	4	6			14
Разом годин	120	20	20			80

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семинарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Основи спортивно-масової роботи						
Тема 1. Вступ до дисципліни «Силова підготовка в системі спортивної підготовки»	10	2	2			8
Тема 2. Методика розвитку силових здібностей.	16			16		
Тема 3. Тренувальне навантаження та педагогічний контроль.	12			10		
Тема 4. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	18					18
Тема 5. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	18	2	2			14
Тема 6. Загальна характеристика силових видів спорту (бодібілдинг, пауерліфтинг, важка атлетика, гирьовий спорт).	22	2	2			18
Тема 7. Методика тренування окремих м'язових груп	24	2	2			20
Разом годин	120	8	8			104

9. Форми поточного та підсумкового контролю: екзамен

10. Критерії оцінювання результатів навчання:

Денна форма навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1 (60 балів)		40 балів	100 балів
Поточний контроль	МКР		
40 балів	20 балів		

Заочна форма навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1		40 балів	100 балів
Поточний контроль	МКР		
20 балів	20 балів		

Поточний контроль (60 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 модульні контрольні роботи (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 модульних контрольних робіт 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.

Семестровий екзамен (40 балів)

Білет іспиту складається з трьох теоретичних питань

Питання екзаменаційного білета оцінюються відповідно до таких критеріїв:

Оцінка	Вимоги
«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
«Добре»	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«Задовільно»	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«Незадовільно»	Якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Оцінювання іспиту:

40 – 35 балів «відмінно»;

34 – 29 балів – «добре»;

28 – 24 бали – «задовільно»

23 бали і менше – «незадовільно» (студенту виставляється –1 бал).

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до іспиту. Вони допускаються до іспиту після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до іспиту, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 24 балам. Студентам, які за іспит отримали незадовільну оцінку, дозволяється ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки. Ліквідація академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяється до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації

академічної заборгованості, та допускається не більше двох разів з навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету. Якщо студент ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, яка створюється за розпорядженням декана факультету, його відповідь оцінюється за 100-бальною шкалою без урахування результатів поточної успішності.

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

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

Викладання освітнього компоненту «Силова підготовка в системі спортивної підготовки» 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. Бодібілдинг для новачків
http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_dlia_novachkiv.php

7. Бодібілдинг 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.

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 плечового 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 набивными мячом – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 160 с.

49. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга. – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.

50. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / 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 бодібілдингу 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> – бодибілдинг.
8. kpdu.kp.km.ua/univer/athletics - внутрішній сайт кафедри легкої атлетики з методикою викладання