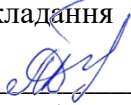


Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою  
викладання

  
\_\_\_\_\_ Л. Д. Гурман

*підпис*

27 серпня 2021 р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ**

підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2021-2022 навчальний рік

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

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

27 серпня 2021 року, протокол № 7

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



М. В. Прозар

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою викладання навчальної дисципліни “Силові види спорту” є: формування в майбутніх фахівців глибоких знань з означених видів спорту у поєднанні з тренерськими здібностями; створення спільних основ учительсько-тренерської педагогічної майстерності, які є співзвучними за своїм змістом; виховання педагогічного мислення; розвиток професійної самосвідомості майбутніх фахівців; формування системи спеціальних знань, умінь та навичок з видів спорту; вироблення умінь застосовувати набуті знання у професійній діяльності

### 2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни		
	денна форма навчання	заочна форма навчання	
Рік навчання	1	3	4
Семестр вивчення	2	6	7
Кількість кредитів ЄКТС	5	5	
Загальний обсяг годин	150	150	
Кількість годин навчальних занять	60	16	
Лекційні заняття	20	4	-
Практичні заняття	40	10	2
Семінарські заняття	-	-	-
Лабораторні заняття	-	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	90	106	28
Форма підсумкового контролю	залік		залік

3. Статус дисципліни: обов'язковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: Забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності; навчити студентів здійснювати дозування фізичного навантаження під час проведення занять з силових видів спорту забезпечити формування системи знань з організації та проведення змагань з силових видів спорту.

Навчальна дисципліна “Силові види спорту” взаємопов'язана з такими навчальними дисциплінами як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Біохімія», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія спорту», «Теорія і методика спортивного тренування», «Біомеханіка», «Професійна майстерність тренера».

### 5. Програмні компетентності навчання.

За результатами дисципліни у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

1. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

2. Використання професійно-профільних знань і практичних умінь та навичок з теорії і методики гімнастики, теорії і методики плавання, теорії і

методики рухливих ігор і забав, теорії і методики спортивних ігор, теорії і методики легкої атлетики, з теорії і методики лижного спорту, теорії і методики викладання атлетизму, аеробіки з методикою викладання, однокорств, силових видів спорту, фітнесу, ментального фітнесу, оздоровчого фітнесу, спортивно-педагогічного вдосконалення та практики в ДЮСШ для виробничої діяльності.

3. Використання теоретичних знань з історії фізичної культури, вступу до спеціальності, теорії і методики спортивного тренування, теорії і методики юнацького спорту, олімпійського і професійного спорту, параолімпійського спорту, професійної майстерності тренера, різновидів зимових видів спорту, управління сферою спорту, психології спорту, педагогіки спорту, з психолого-педагогічних основ спортивного тренування, теорії і методики фізичного виховання, з сучасних видів спорту, основ наукових досліджень, основ теорії спортивних змагань, соціології фізичної культури і спорту, зі спортивних споруд і обладнань, сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті, та курсової роботи зі спортивно-педагогічного вдосконалення для виконавської, спортивної, науково-дослідницької роботи.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Силові види спорту» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

- пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку фізичних якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні.

**За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки «Силові види спорту» здобувачі вищої освіти повинні знати:**

- теорію та методику навчання силових видів спорту;  
- теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять силовими видами спорту;

- правила змагань з силових видів спорту.

**вміти:**

- володіти методикою навчання силових видів спорту;  
- контролювати та навчати учнів самостійно контролювати вплив фізичного навантаження на організм;

- скласти документацію для організації і проведення змагань з силових видів спорту у ДЮСШ;

- судити змагання з різних силових видів спорту на різних посадах.

- підібрати та скласти комплекси підвідних вправ для навчання техніки різних силових видів спорту.

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи.

## 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
<b>Змістовий модуль 1.</b>						
Лекційне заняття №1. Вступ до дисципліни «Силові види спорту».	4	2			2	
Лекційне заняття №2. Класифікація фізичних вправ та рухових дій спортсменів	4	2			2	
Лекційне заняття №3 Основи техніки у силових видах спорту	4	2			2	
Лекційне заняття №4 Методика навчання у силових видах спорту	4	2			2	
Лекційне заняття №5 Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів	4	2			2	
Лекційне заняття №6 Система підготовки спортсменів	4	2			2	
Лекційне заняття №7, 8, 9 Структура підготовленості спортсменів	8	6			2	
Лекційне заняття №10. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	4	2			2	
Практичне заняття №1. Історія розвитку силових видів спорту	6		2		4	
Практичне заняття №2. Основи техніки у силових видах спорту	6		2		4	
Практичне заняття №3. Основи техніки у силових видах спорту	6		2		4	
Практичне заняття №4. Основи техніки у силових видах спорту	6		2		4	
Практичне заняття №5. Методика навчання у силових видах спорту.	6		2		4	
Практичне заняття №6. Методика навчання у силових видах спорту.	6		2		4	
Практичне заняття №7. Методика навчання у силових видах спорту.	6		2		4	
Практичне заняття №8. Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів (гирьовий спорт, важка атлетика).	6		2		4	
Практичне заняття №9. Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів (пауерліфтинг, жим лежачи).	6		2		4	
Практичне заняття №10. Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів (бодіблдинг).	6		2		4	

<b>Практичне заняття №11.</b> Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів (богатирські багатоборства (стронгмен)).	6		2			4	
<b>Практичне заняття №12.</b> Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів (кросфіту).	6		2			4	
<b>Практичне заняття №13.</b> Система підготовки спортсменів.	6		2			4	
<b>Практичне заняття №14.</b> Структура підготовленості спортсменів	6		2			4	
<b>Практичне заняття №15.</b> Структура підготовленості спортсменів	6		2			4	
<b>Практичне заняття №16.</b> Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	6		2			4	
<b>Практичне заняття №17.</b> Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	6		2			4	
<b>Практичне заняття №18.</b> Профілактика травматизму при заняття з СВС	4		2			2	
<b>Практичне заняття №19.</b> Профілактика травматизму при заняття з СВС	4		2			2	
<b>Практичне заняття №20.</b> Гігієнічні основи при заняттях СВС	4		2			2	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	150	20	40	0	0	90	0
<b>Разом годин</b>	<b>150</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	-	-	<b>90</b>	

### Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
<b>Змістовий модуль 1.</b>						
Лекційне заняття №1. Вступ до дисципліни «Силові види спорту».	4	2			2	
Лекційне заняття №2. Класифікація фізичних вправ та рухових дій спортсменів	14	2			12	
Практичне заняття №1. Основи техніки у силових видах спорту	22		2		20	
Практичне заняття №2. Методика навчання у силових видах спорту.	22		2		20	
Практичне заняття №3. Змагання і змагальна діяльність у підготовці спортсменів	22		2		20	
Практичне заняття №4. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності	22		2		20	
Практичне заняття №5. Профілактика травматизму при заняттях з СВС	22		2		20	
Практичне заняття №6. Гігієнічні основи при заняттях СВС	22		2		20	
Разом за змістовим модулем 1	150	4	12		134	
<b>Разом годин</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	-	-	<b>134</b>

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

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

#### Поточний контроль (60 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

## 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. Студенти для виконання завдань самостійної роботи, зазвичай, заводять окремий зошит.

### **Модульна контрольна робота (40 балів)**

**Змістовий модуль 1** завершується написанням модульної контрольної роботи.

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

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.

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 потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання тестових завдань для поточного контролю;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

Вивчення курсу потребує використання такого обладнання:

- грифи, диски;
- гантелі, гирі;
- блочні пристрої;
- амортизаційні пристрої.

12. Рекомендована література

### Основна

1. Воронецький В.Б., Єдинак Г.А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом. - Кам'янець-Подільський : Рута, 2017. - 158 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н,Д : Феникс, 2003. - 383.
3. Тяжелая атлетика. - М. : Советский спорт, 2005. - 600 с
4. Олешко В.Г. Силові види спорту : підручник. - Київ : Олімпійська література, 1999. - 287 с.
5. 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.
6. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н,Д : Феникс, 2003. - 383.

7. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М. : Советский спорт, 2004. - 264
8. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник.-Київ: Олімпійська література, 1999.-287 с.
9. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо : Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. - Пермь : Урал пресс, 1993. - 304 с.

### Допоміжна

1. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок / Л.В. Аксенова. – М.Ф: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. – 157 с.
2. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 128 с.
3. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 192 с.
4. Брунгардт К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 208 с.
5. Брунгардт К. Идеальные мышцы рук / К. Брунгардт. – [3-е изд.]. – Минск: Попурри, 2007. – 192 с.
6. Брунгардт К. Идеальный пресс / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 202 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
8. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с.
9. Горобов А.М. Гиревой спорт / А.М. Горобов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 191 с.
10. Гусев И.Е. Бодибилдинг: Дневник тренировок / И.Е. Гусев. – Мн.: Харвест, 2004. — 448 с.
11. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт // Серия «Хит сезона» / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 373 с.
12. Кремнев И. Гантельная гимнастика / И. Кремнев. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2008. – 221 с.
13. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
14. Мансуров А.В. Бодибилдинг для начинающих / А.В. Мансуров. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 136 с.
15. Мейя Майкл Бодибилдинг. Эксперс-программа. От скелета до атлета. / Мейя Майкл, Берарди Джон. – Белгород, 2008. – 220 с.
16. Плоский живот за 15 минут в день / Д.Л. Видрэл; пер. с англ. Н.В. Кремко. – Мн.: Попурри, 2007. – 112 с.

17. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. – М.: ООО Издательство Астрель, 2002. – 208 с.
18. Рыбалко В.В. Бодибилдинг высокого уровня / В.В. Рыбалко. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 125 с.
19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга. – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
20. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.
21. Ягудин Р.М. Как построить идеальное тело: атлетизм и культуризм. Лучшая система упражнений / Расуль Ягудин. – М.: Астрель: Олимп, 2009. – 251 с.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті».

2. Корисні ресурси інтернету.

<a href="http://www.nbu.gov.ua">http://www.nbu.gov.ua</a>	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
<a href="http://www.ukrcenter.com">http://www.ukrcenter.com</a>	Український центр
<a href="http://lib.meta.ua">http://lib.meta.ua</a>	Бібліотека
<a href="http://www.lib.ua-ru.net">http://www.lib.ua-ru.net</a>	Студентська електронна бібліотека
<a href="http://tvoetilo.com.ua/anabolichni_steroidy.php">http://tvoetilo.com.ua/anabolichni_steroidy.php</a>	Анаболічні стероїди
<a href="http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_dlia_no_vachkiv.php">http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_dlia_no_vachkiv.php</a>	Бодібілдинг для новачків
<a href="http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_vpravy.php">http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_vpravy.php</a>	Бодібілдинг вправи
<a href="http://tvoetilo.com.ua/programa_dlya_naboru_masy_u_masy.php">http://tvoetilo.com.ua/programa_dlya_naboru_masy_u_masy.php</a>	Програма для набору маси