


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

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АТЛЕТИЗМУ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта «Фізична культура)

спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура)

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

Керівник
Групи забезпечення освітньої програми



А. В. Заїкін

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення навчальної дисципліни здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) є визначення змісту, ролі й завдань навчальної дисципліни у підготовці фахівців із фізичної культури та спорту.

Оволодіння вміннями та навичками з теорії та методики атлетизму для вирішення завдань: пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини; підбору засобів розвитку та тренування окремих м'язових груп; складання програм тренування з урахуванням індивідуальних особливостей учня в процесі занять атлетичного спрямування.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни		
	денна форма навчання	заочна форма навчання	
Рік навчання	4	4	
Семестр вивчення	7	6	7
Кількість кредитів ЄКТС	4	4	
Загальний обсяг годин	120	120	
Кількість годин навчальних занять	40	16	
Лекційні заняття	14	4	2
Практичні заняття	26	6	4
Семинарські заняття	-	-	-
Лабораторні заняття	-	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80	50	54
Форма підсумкового контролю	залік		залік

3. Статус дисципліни: вибірковий освітній компонент професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: Навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання атлетизму» взаємопов'язана з такими навчальними дисциплінами як: «Теорія і методика фізичного виховання», «Біохімія», «Біомеханіка», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини та фізіологічні основи фізичного виховання та спорту», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Основи теорії і методики спортивного тренування».

5. Програмні компетентності навчання.

Відповідно до освітньо-професійної програми (затверджена ухвалою вченої ради К-ПНУ імені Івана Огієнка від 28 квітня 2016 року, протокол за № 4) у здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня формуються наступні загальні компетентності:

1. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
2. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

1. Використання знань, умінь і навичок зі спеціалізованих професійних дисциплін в процесі вирішення практичних завдань.

2. Належність необхідних технічних вмінь і навичок та рухових здібностей, а також педагогічної майстерності для організації фізичного виховання та спортивної підготовки, підвищення своєї професійної майстерності.

Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.

1. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Бакалавр, вчитель фізичної культури при отриманні первинної інформації про стан здоров'я, рівень розвитку функціональних систем, рухових здібностей та фізичної підготовки має чітко виявити слабкі сторони організму учня та здійснити адекватний підбір засобів та методів для вирішення питання з слабкими сторонами підлеглого.

2. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

Фахівець має володіти великим арсеналом засобів та методів для їх відповідного використання при заняттях атлетичного спрямування з відповідним науковим обґрунтуванням.

Спеціальні (фахові) компетентності.

1. Використання знань, умінь і навичок зі спеціалізованих професійних дисциплін в процесі вирішення практичних завдань.

Фахівець з фізичної культури має володіти відповідним арсеналом знань, умінь та навичок з професійних дисциплін до яких належить «Теорія і методика викладання атлетизму» для вирішення практичних завдань які виникають у ході трудової діяльності.

2. Належність необхідних технічних вмінь і навичок, рухових здібностей, а також педагогічної майстерності для організації фізичного виховання та спортивної підготовки, підвищення своєї професійної майстерності.

Випускник на належному рівні має володіти базою рухових умінь, навичок, рівнем розвитку рухових здібностей для організації фізичного виховання та спортивної підготовки, та підвищення своєї професійної майстерності в обраному виді спорту.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» є: забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності; навчити студентів складати комплекси фізичних вправ з різноманітними видами обтяжень; здійснювати дозування фізичного навантаження під час проведення занять з силової підготовки.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- теорію та методику занять атлетизмом;
- 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 програми для початківця з атлетизму.

вміти:

- 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 атлетичного спрямування.

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

Навчальна робота проводиться у формі лекцій, практичних занять, самостійного виконання домашніх завдань та написання двох МКР.

На **лекціях** дається установка, орієнтація та уявлення про заняття атлетичного спрямування; 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.

Самостійне виконання домашніх завдань служить додатковим видом занять у вивченні програмового матеріалу, яке передбачає:

- вивчення питань, що виносяться на самостійне вивчення;
- складання різної документації;
- вивчення питань, що виносяться на практичні заняття.

Перевірка вивчення питань, що виносяться на самостійне вивчення проводиться під час практичних занять та написання двох МКР.

Протягом всього курсу навчання студенти самостійно вивчають основну і додаткову літературу, виконують домашні завдання, готуються до практичних занять.

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. Загальні основи атлетизму							
Тема лекційного заняття 1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму»	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 2. Методика розвитку силових здібностей.	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 3. Тренувальне навантаження та педагогічний контроль.	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 4. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 5. Методика тренування окремих м'язових груп в атлетичній гімнастиці	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 6. Фармакологічне забезпечення в атлетизмі.	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 7. Травматизм та його профілактика на заняття атлетичною гімнастикою	4	2		-	-	2	-
Тема практичного заняття 1. Історія розвитку атлетизму	4		2	-	-	2	-
Тема практичного заняття 2. Гігієнічні вимоги до занять атлетизмом	10		2	-	-	8	-
Тема практичного заняття 3. Особливості побудови системи раціонального харчування при заняттях атлетичного спрямування.	10		2	-	-	8	-
Тема практичного заняття 4. Спортивні обладнання та інвентар при заняттях атлетизмом	10		2	-	-	8	-
Тема практичного заняття 5. Методика розвитку силових здібностей	10		2	-	-	8	-
Тема практичного заняття 6 Тренувальне навантаження та педагогічний контроль.	10		2	-	-	8	-
Тема практичного заняття 7, 8, 9. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	18		6	-	-	12	-
Тема практичного заняття 10, 11, 12, 13. Методика тренування окремих м'язових груп.	20		8	-	-	12	-
Разом за змістовим модулем 1	120	14	26	-	-	80	-
Разом годин	120	14	26	-	-	80	-

Заочна 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. Загальні основи атлетизму							
Тема лекційного заняття 1. Вступ до дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму»	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 2. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	4	2		-	-	2	-
Тема лекційного заняття 3. Методика тренування окремих м'язових груп в атлетичній гімнастиці	4	2		-	-	2	-
Тема практичного заняття 1. Гігієнічні вимоги до занять атлетизмом	26		2	-	-	24	-
Тема практичного заняття 2. Спортивні обладнання та інвентар при заняттях атлетизмом	26		2	-	-	24	-
Тема практичного заняття 3. Методика розвитку силових здібностей	26		2	-	-	24	-
Тема практичного заняття 4. Типи тіло будови та індивідуалізація тренувань.	30		2	-	-	26	-
Разом за змістовим модулем 1	120	6	8	-	-	104	-
Разом годин	120	6	8	-	-	104	-

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Денна форма навчання		Сума
Змістовий модуль 1		100
Поточний контроль	МКР	
70 балів	30 балів	

Заочна форма навчання		Сума
Змістовий модуль 1		100
Поточний контроль	МКР	
80 балів	20 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).

Модульна контрольна робота (40 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульних контрольних робіт

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.

З дисципліни студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 5-ти варіантів у кожному варіанті по чотири питання (три питання теоретичного плану та одне розрахункове завдання) За повну й вірну відповідь на кожне теоретичне питання можна отримати 5 балів, за вирішене розрахункове завдання – 5 балів.

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	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
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 «Теорія і методика атлетизму» 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. 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. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 128 с.
4. Бельский И.В. Магия культуризма / И.В.Бельский. – Минск: Мога-Н, 1994. – 306 с.
5. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 192 с.
6. Брунгардт К. Идеальные мышцы рук / К. Брунгардт. – [3-е изд.]. – Минск: Попурри, 2007. – 192 с.
7. Брунгардт К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 208 с.
8. Брунгардт К. Идеальный пресс / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – [5-е изд.]. – Минск: Попурри, 2008. – 202 с.
9. Вейдер Джо. Система строительства тела / Джо Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.

10. Воробьёв А.Н. Анатомия силы / Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
11. Вправи з гантелями: Методичні рекомендації. –2-ге вид., доп. і перероб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 64 с.
12. 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.
13. Гусев И.Е. Бодибилдинг: Дневник тренировок / И.Е. Гусев. – Мн.: Харвест, 2004. — 448 с.
14. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт // Серия «Хит сезона» / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 373 с.
15. Драга В.В. Богатирі України / Драга В.В., Котко Д.Н. – К.: Здоров'я, 1972. – 156 с.
16. Ефимов А.А. Основы теории атлетизма / Ефимов А.А., Олешко В.Г. – Киев: КГИФК, 1992. – 28 с.
17. Классификация 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.
18. Кремнев И. Гантельная гимнастика / И. Кремнев. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2008. – 221 с.
19. Курись В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
20. Мансуров А.В. Бодибилдинг для начинающих / А.В. Мансуров. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 136 с.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
22. Мейя Майкл Бодибилдинг. Эксперсс-программа. От скелета до атлета. / Мейя Майкл, Берарди Джон. – Белгород, 2008. – 220 с.
23. Олешко В.Г. Силові види спорту: підруч. [для студ. вузів фіз. вих. і спорту] / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.
24. Петров В.К. Сила нужна всем / В.К. Петров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
25. Питание в подготовке спостсменов / под ред. В.М. Смутьского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой. – Киев: Олимпийская литература, 1996. – 222 с.
26. Плехов В.Н. Масса: Энциклопедия бодибилдинга / В.Н. Плехов. – К: АОЗТ «Поступ и Капитал», 1997. – 320 с.
27. Плоский живот за 15 минут в день / Д.Л. Видрэл; пер. с англ. Н.В. Кремко. – Мн.: Попурри, 2007. – 112 с.
28. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. – М.: ООО Издательство Астрель, 2002. – 208 с.

29. Рыбалко В.В. Бодибилдинг высокого уровня / В.В. Рыбалко. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 125 с.
30. Спортивне харчування http://tvoetilo.com.ua/sportyvne_harchuvannia.php
31. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга. – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
32. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.
33. Ягудин Р.М. Как построить идеальное тело: атлетизм и культуризм. Лучшая система упражнений / Расуль Ягудин. – М.: Астрель: Олимп, 2009. – 251 с.

Допоміжна

34. Архангородський З.С. Гирьовий спорт / З.С. Архангородський. – К.: Здоров'я, 1980. – 72 с.
35. Бодібілдінг для новачків
http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_dlia_novachkiv.php
36. Бодібілдінг вправи http://tvoetilo.com.ua/bodybuilding_vpavy.php
37. Бодібілдер Василь Хамуляк: тренування м'язів дельт
<http://www.youtube.com/watch?v=LrOtUNPWDMw>
38. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
39. Власов Г.М. Загальна фізична підготовка важкоатлета / Г.М.Власов. – Київ: Здоров'я, 1975. – 68 с.
40. Горобов А.М. Гиревой спорт / А.М. Горобов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 191 с.
41. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Изд-во Урал. Ун-та, 1989. – 272 с.
42. Драга В.В. Тяжелоатлеты Украины / Драга В.В., Кравцов П.Н. – Киев: Здоров'я, 1985. 176 с.
43. Лапутин Н.П. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов / Лапутин Н.П., Олешко В.Г. – Киев: Здоров'я, 1982. – 120 с.
44. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
45. 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.
46. Олешко В.Г. Динамика скоростно-силовых показателей квалифицированных тяжелоатлетов при подготовке к соревнованиям // Тяжелая атлетика / В.Г.Олешко. – 1985. – С. 41-13.
47. Програма для набору маси
http://tvoetilo.com.ua/programa_dlya_naboru_masy.php

- 48.Тренування м'язів плечей | М'язи плечового поясу <http://yourbody-ua.info/?p=1319>
- 49.Тренування м'язів рук | Як накачати м'язи рук? <http://yourbody-ua.info/?p=1318>
- 50.Упражнения с набивными мячом – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 160 с.
- 51.Як накачати грудну клітку за 2 місяці - частина 1 <http://kiwi.kz/watch/kxdrwysz2a13>

13. Рекомендовані джерела інформації

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Теорія і методика атлетизму».

2. Корисні ресурси інтернету.

http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	
http://ua-referat.com	
http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
http://www.ukrcenter.com	Український центр
http://lib.meta.ua	Бібліотека
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека