

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД МІНІСТЕРСТВА
ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра фізичної культури і спорту

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ
ДО ЗАЛІКУ

з курсу

«АТЛЕТИЗМ»

При підготовці до заліку особливу увагу слід звернути на наступні моменти:

Знати цілі і завдання дисципліни «Атлетизм».

Планувати основні етапи наукового дослідження.

Чітко представляти основні принципи роботи з літературними джерелами; особливості написання огляду літературних джерел; грамотно підбирати контингент обстежуваних.

Відповідно до мети і завдань роботи вибирати методи функціональних досліджень.

Показати навички і способи літературно-графічного оформлення результатів наукового дослідження.

Уміння аналізувати отримані результати і формулювати висновки.

Досвід прийому заліку виявив, що у процесі вивчення курсу студенти зазнають певні труднощі:

невміння визначатися з тематикою дослідницької роботи і її актуальністю;

неправильне уявлення про об'єкт і предмет досліджень, слідством чого являється не точне визначення мети і завдань;

студент не має навичок підбору методів дослідницької роботи і статистичної обробки отриманих результатів;

не грамотно оформляється текст, таблиці і ілюстративний матеріал (графіки, малюнки, діаграми);

не коректно складається список літературних джерел, використовуваних в процесі написання роботи.

Для того, щоб їх уникнути, студентам рекомендується ретельніше відпрацьовувати навички роботи з літературними джерелами; виконувати пропоновані контрольні, самостійні та індивідуальні завдання, дотримуючись основних вимог.

Рекомендована література

Основна:

1. Харчування у бодібілдингу: Методичні рекомендації для студентів III курсу факультету фізичного виховання / Уклад.: В.О. Пономарьов.- Запоріжжя: ЗДУ, 2014. – 39с.
2. Системи фізичного удоконालювання: історичні аспекти: Методичні рекомендації для студентів та викладачів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Уклад.: В.О. Пономарьов.- Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 30 с.
3. Атлетична гімнастика: спеціалізоване спортивне харчування: Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Атлетична гімнастика» для студентів III курсу факультету фізичного виховання / Уклад.: Пономарьов В.О., Папуча В.М. – Запоріжжя: ЗНУ, 2016. – 41с.
4. Спортивно–педагогічне вдосконалення: Атлетична гімнастика. (технічні та методичні особливості пауерліфтингу). Навчально-методичний посібник для студентів I-IV курсу. / Уклад.: Сватсьєв А.В., Папуча В.М., Пономарьов В.О. – Запоріжжя: ЗНУ, 2018. – 45 с.
5. Коваленко І.В. Пауерліфтинг - історія, змагання, проблеми, судівство, фотогалерея. Київ: Молодь, 2016. 208 с.
6. Келлер Л. Сучасне тіло. Енциклопедія бодібілдингу. Київ: Олімпійська література, 2018. - 415 с.
7. МакРоберт С. Міркуй! Бодібілдинг без допінгу. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис» , 2017. - 224 с.
8. Мейя М., Берарди Д. Бодібілдинг. Экспресс-программа. Від скелета до атлета. - Харків. : Книжковий Клуб "Клуб Сімейного дозвілля", 2017. - 240 с.
9. Плехов В.Н. Масса: енциклопедія бодібілдинга. - Київ. : Поступ & Капітал, 2017. - 316 с.
10. Романовський В.В., Руденко Е.І. Бодібілдинг для усіх. Київ: Комбі ЛТД, 2014

11. Шварценеггер А. Енциклопедія бодібілдинга. Київ: Олімпійська література, 2015. – 512 с.
12. Шварценеггер А., Доббінс Б. Нова енциклопедія бодібілдинга. Київ: Олімпійська література, 2016. – 712 с.
13. Шестопалов С.В. Бодібілдинг для початківців. Київ: Комбі ЛТД, 2018. 216 с.
14. Шестопалов С.В. Бодібілдинг. Київ: Молодь, 2019. 318 с.

Додаткова:

1. Олешко В.Г. Силові види спорту. - Київ: Олімпійська література, 2019. – 289 с.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - Київ: Олімпійська література, 2015. - 320 с.
3. Стеценко А.І., Сікачина М.О. Значення антропометричних показників спортсменів на формування техніки жиму штанги лежачи // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: 36. Наук праць, - Київ, 2014 - С. 123-126.
4. Бокан О. Енциклопедія силових видів спорту: навчальний посібник. Київ: Молодь, 2016. 208 с.
5. Вовк В.В. Історія атлетизму: методична розробка. Київ: Олімпійська література, 2018. 222 с.
6. Мошко В.В. Пауєрліфтинг: історія розвитку, правила змагань, методика навчання: равчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис» , 2017. 150 с.
7. Варуй К.Л. Основи силового трибїрства: навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2014. 156 с.
8. Головатов С.В. Сила, та як стати сильним: монографія. Київ: Олімпійська література, 2015. 212 с.