

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кафедра фізичної культури і спорту

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

з курсу

«АТЛЕТИЗМ»

факультет фізичного виховання

Методичні рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів та підготовки до підсумкового модульного контролю

Закон України "Про вищу освіту" від 17 січня 2002 року та державні стандарти вищої освіти передбачають виділення у навчальних планах у вищих навчальних закладах часу для самостійної (позааудиторної) роботи студентів. Навчальний час, відведений для цієї форми роботи згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 2 червня 1993 р. №161 повинен становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу студента, відведеного для вивчення конкретної навчальної дисципліни.

Саме самостійна робота набуває все більшого значення й актуальності сьогодні, оскільки обсяг навчального матеріалу з дисципліни СПВ «Академічне веслування» досить значний. Отже, правильна організація власної самостійної роботи з боку студента є важливою запорукою успішного навчання і ефективного засвоєння ним знань.

Метою самостійної роботи є вироблення навичок опрацювання спеціальної літератури та інших матеріалів, необхідних для належного засвоєння предмета навчальної дисципліни, а також для розвитку сталих умінь до самостійного вивчення і викладання одержаної інформації.

Самостійна робота є основним засобом засвоєння студентом навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, без участі викладача. Тільки під час самостійної роботи студент має можливість розвинути пізнавальні та виконавчі здібності, пам'ять, самостійне мислення, наполегливість і, головне, виробити вміння самостійного здобуття знань.

Під час самостійної роботи краще за все проявляються індивідуальні особливості студента, його здібності та нахили.

Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів, необхідних для вивчення навчальної дисципліни чи окремої теми: підручниками, навчальними та методичними посібниками тощо. Серед них

значне місце посідає саме методичні матеріали, завдання та вказівки викладача, а також рекомендована спеціальна література.

Самостійна робота студента над засвоєнням навчального матеріалу може виконуватися у бібліотеці, навчальному кабінеті або комп'ютерному класі університету, а також у домашніх умовах.

Головне у правильній організації самостійної роботи — її планування, яке, в принципі, вже задане робочою програмою навчальної дисципліни. Приступаючи до самостійного вивчення матеріалу насамперед треба уважно ознайомитися з джерелами, що рекомендуються до кожної теми, розподілити питання на більш та менш складні. Виконуючи самостійну роботу студент повинен законспектувати основний зміст теми, при цьому уникаючи механічного переписування джерел. Окрім слід виділяти основні теоретичні положення, ключові слова, спеціальні терміни і поняття.

Під час самостійної роботи студенту пропонуються наступні види завдань для опанування матеріалу з конкретної теми курсу: вивчити матеріал теми; скласти термінологічний словник; продумати відповіді на питання для самоконтролю; підготувати реферат з рекомендованих тем; виконати завдання, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни.

Перевірка виконання самостійної роботи проводиться викладачем на семінарських заняттях, а також виноситься на підсумковий модульний контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних навчальних занять.

Вивчення навчальної дисципліни СПВ «Академічне веслування» завершується складанням семестрового заліку, метою якого є перевірка ступеня засвоєння навчального матеріалу та його розуміння студентом. Залік обов'язково складають студенти, що набрали протягом семестру менше 50 балів, за умов виконання всіх самостійних завдань, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

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 удоконання: 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.: Сватъев 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 скелетадо 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 - 224 с.

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. Пауерліфтинг: історія розвитку, правила змагань, методика навчання: навчально-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.

ПОСИЛАННЯ ДО INTERNET РЕСУРСІВ

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Київ (www.nbuv.gov.ua/).
2. <http://www.noc-ukr.org/>
3. <http://www.olympic.org/>

4. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
5. <http://www.uwf.in.ua/>
6. <http://www.iwf.net/>
7. <http://ewfed.com/>
8. <http://mirknig.com/knigi/zdorovie/1181444913-atletizm.html>
9. <http://www.orlov.kharkov.ua/bodifitness-m.htm>
10. <http://www.sportscience.org.ua>
11. <http://dndifks.ucoz.ua>