

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кафедра фізичної культури і спорту

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «АТЛЕТИЗМ»

1. Головна мета лабораторних занять – засвоєння та закріплення найважливіших теоретичних понять курсу.

2. Студент повинен продемонструвати наявність відповідних теоретичних знань та вміння використовувати їх на практиці.

3. Підготовка до лабораторного заняття передбачає уважне ознайомлення з конспектом лекцій та рекомендованою літературою.

4. Теми лабораторних занять надаються викладачем та повністю співпадають з навчальною робочою програмою.

5. Вивчаючи відповідну теоретичну тему курсу, слід постійно приділяти увагу практичній спрямованості теоретичного матеріалу.

6. Лабораторне заняття передбачає як усне обговорення, так і письмові відповіді на окремі теми курсу (Електронний контент), що залежить від змісту теоретичного матеріалу.

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 удосконалювання: 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.: Свасьєв 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. Експресс-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>