

Література

Основна:

1. Весткотт В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / В. Весткотт, С. Рэмсен. – К., 2004. – 201 с.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М., 2009. – 327 с.
3. Григорьев В.И. Атлетическая подготовка студентов: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко. – СПб, 2009. – 126с. – Режим доступа: http://elibrary.finec.ru/materials_files/305316849.pdf
4. Гуреева А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гуреева, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.
5. Шептій Є.В. Фізичне виховання: Атлетична гімнастика: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»/ Шептій Є.В., Пономарьов В.О., Гришко Ю.А. – Запоріжжя:ЗНУ, 2013. – 46 с.

Додаткова:

1. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. – К., 2004. – 162 с.
2. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю. Ніколаєв. – Луцьк. – 2009. – 160 с.
3. Пономарьов В.О. Спортивно-педагогічне вдосконалення (атлетична гімнастика): основи змагального пауерліфтингу: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / В.О. Пономарьов, О.С. Сокирко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 88 с.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. – Донецк, 2005. – 290с.
5. Самоконтроль і самомасаж на заняттях із фізичного виховання: Методичні вказівки для студентів спеціального медичного відділення / С.В. Науменко, Ю.А. Гришко. – Запоріжжя, 2003. – 27 с.
6. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси. – 2011. – 216 с.
7. Травин Ю.Г. Круговая тренировка в общей всесторонней тренировке: учебное пособие. – М. – 1993. – 46 с.
8. Фаро – Тейлор, Дж. Как слепить великолепную фигуру: практическое руководство для достижения фантастических результатов красоты, стройности и здоровья / Джани Фаро – Тейлор. – М. – 2009. – 191 с.
9. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки / Н.Б. Іванова, В.О. Пономарьов. – Запоріжжя, 2008. – 45 с.
10. Єсіонова Г.О. Фізичне виховання: гнучкість та методика її розвитку: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / . Єсіонова Г.О., Нерушенко Є.В., Кушнір Г.І. –

Запоріжжя, 2012. – 70 с.

11. Маноккиа П. Анатомия упражнений: тренер и помощник в ваших занятиях / Пэт Маноккиа; пер. с англ. Т. Платоновой. – М.: Эксмо, 2009. – 192 с.
12. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 187 с.
13. Брунгардт К. Идеальные мышцы рук / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – 3-е изд. – Минск, 2007. – 192 с.