

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ Н. І. Василькова

05 вересня 2018 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СИЛОВИЙ ФІТНЕС**

ОКР «бакалавр»

Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини
Напрямок підготовки: 6.010202 Спорт

Факультет фізичної культури та спорту

Миколаїв – 2018

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського.

Розробник програми: Славітяк Олег Станіславовіч, старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури.

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту.

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри спорту _____ (Тупесєв Ю.В.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «28» серпня 2018 року № 1

Голова навчально-методичної комісії _____ (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «05» вересня 2018 року № 2

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (Василькова Н. І.)

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Силовий фітнес» складена Славітяк О.С відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів напряму підготовки 6.010202 Спорт

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теорія та методика атлетизму як суспільного явища та галузі діяльності, основні принципи та методи, засоби та структура процесу фізичного виховання, джерела виникнення силового фітнесу та спрямованість застосування основних закономірностей в учбових закладах. Також, основна спрямованість предмета направлена на вивчення фізичних якостей та процесів направлених на розвиток та їх вдосконалення.

Міждисциплінарні зв'язки: теорією та методикою фізичного виховання, історією фізичної культури, анатомія, біомеханіка фізіологією спорту, основами спортивного тренування, управлінням фізичною культурою, педагогікою.

Програма навчальної дисципліни складається з таких кредитів:

Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.

Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»

Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».

Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу , техніка виконання вправ.

Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ.

Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового направлення.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою викладання дисципліни «Силовий фітнес»** є формування уявлення про теорію та методику занять силовим фітнесом. Навчити основним закономірностям, принципам, методам, засобам силового фітнесу. Довести основні напрямки розвитку та вдосконалення фізичних якостей школярів, методику та спрямованість їх застосування в залежності від напрямку фізичної діяльності. Розглянути особливості форм фізичного виховання та застосування їх в урочний та позаурочний час підготовки учнів. Ознайомити з основами технічної, фізичної та тактичної підготовки спортсменів, які займаються силовими видами спорту.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Силовий фітнес» є:

Освітні завдання:

1. Визначення місця теорії та методики атлетизму як суспільного явища і галузі в Україні.
2. Набуття знань про основні положення та завдання силового фітнесу.

3. Пізнання особливостей використання засобів, методів та принципів силових видів спорту, як основного процесу направлено на гармонійний розвиток особистості в сучасному суспільстві.
4. Вивчення особливостей тренувальних процесів з силових видів спорту та їх адекватність індивідуальним можливостям спортсменів.
5. Набуття знань про систему фізичної, технічної та тактичної підготовки в силових видах спорту. Направленість та форми застосування в галузі фізичної культури та спорту

Виховні завдання:

1. Сприяння соціальному формуванню особистості.
2. Виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.
3. Формування почуття патріотизму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

Загальнопредметні:

- використовувати нормативні і правові документи у сфері фізичної культури і спорту (ЗК-10)
- здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня (ЗК-13)
- володіти адаптивністю і комунікабельністю; прийомами спілкування і вмінням їх використовувати (ЗК-14)
- розуміти та сприймати етичні норм поведінки відносно інших людей і відносно природи (принципи біоетики) (ЗК-16)

Фахові:

- здатність створювати і підтримувати психологічно безпечне освітнє середовище (ПК-31)
- здатність використовувати основи теорії навчання і виховання в професійної діяльності (ПК-33)
- здатність використовувати нормативно-правові документи у професійній діяльності (ПК-35)
- здатність застосовувати на практиці основні теоретичні засади в галузі фізичної культури (ПК-36)
- здатність формувати мотивації у молоді до занять фізичною культурою та спортом, виховувати моральні принципи чесної спортивної конкуренції (ПК-37)
- здатність розробляти навчальні програми та плани конкретних занять у закладах середньої освіти; здатність розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять у дитячо-юнацькому спорті (ПК-38)
- здатність проводити профілактику травматизму, надавати першу долікарську допомогу постраждалим в процесі навчальних та тренувальних занять (ПК-41)

- здатність реалізовувати систему відбору та спортивної орієнтації в обраному виді спорту з використанням сучасних методик визначення антропометричних, фізичних і психологічних параметрів індивіда (ПК-42)
- формувати усвідомлене використання засобів фізичної культури як чинника відновлення працездатності, забезпечення активного довголіття (ПК-44)

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

Знати:

- а) джерела виникнення силового фітнесу як дисципліни; особливості розвитку та механізм вдосконалення фізичних якостей школярів з урахуванням індивідуальних особливостей, віку, статі та інше;
- в) методику навчання техніці змагальних і спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту;
- г) програмно-нормативні основи та форми організації занять з атлетичних видів спорту.;
- д) структуру навчального-тренувального процесу з силових видів спорту.

Вміти:

- а) володіти основами знаннями організації та проведення тренувань з силових видів спорту;
- б) контролювати навчально-тренувальний процес з силових видів спорту;
- в) аналізувати рівень адекватності навчального-виховного процесу, індивідуальним можливостям школярів, їх віковим та статевим характеристикам;
- г) оформляти основні документи планування навчального процесу з фізичного виховання.

Володіти:

- а) знаннями в галузі загальної та вікової психології, вікових анатомічних, морфо-функціональних та індивідуальних особливостей розвитку дітей та дорослих;
- б) культурою мислення, здатністю до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети та вибору шляхів її досягнення;
- в) спеціальною професійною термінологією;
- г) базовими знаннями в галузі інформатики й сучасних інформаційних технологій; надбання навички використання програмних засобів і роботи з інтернет ресурсами;
- д) способами осмислення й критичного аналізу наукової інформації.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин / 6 кредитів ЄКТС.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.

Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.

Сучасні атлетичні (тренажерні) зали насичені великою кількістю спеціального обладнання, що підвищує рівень небезпеки для тих, хто займається. Тому дуже важливо, щоб ті, хто займаються силовим фітнесом, особливо початківці, були ознайомлені з правилами поведінки в атлетичному залі, з загальними принципами підбору навантаження, дотримувалися техніки безпеки, вміли правильно використовувати спеціальний інвентар і екіпірування.

Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини.

Останнім часом усе більшої популярності серед молоді набувають заняття з силового фітнесу. Силовий фітнес – це система фізичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних завдань силової підготовки, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ.

Силовий фітнес зміцнює здоров'я, позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.). Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбавитися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло м'язистим і красивим.

Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту.

Основний набір інвентарю та обладнання для занять фізичними вправами силової спрямованості виглядає досить невибагливим. Для цього цілком достатньо мати штангу з набором дисків, розбірні гантелі, стійки для присідання або силову раму та лавку, в якій передбачено механізм регулювання нахилу. Здавалося б, що такий зал можна досить успішно обладнати в домашніх умовах. Але поруч із такою доступністю і автономією мають місце й негативні аспекти. Слід пам'ятати, що особливо небажаними самостійні заняття є для дітей і підлітків. Без досвідченого тренера і партнерів молоді атлети припускаються методичних та технічних помилок, які призводять до спортивних захворювань і травм. Тому все ж таки, як показує багаторічна практика, найбільших успіхів можна досягти саме в залах громадського користування.

Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.

Фізичний розвиток дітей та підлітків які займаються силовим фітнесом характеризують соматометричні величини (довжина, маса тіла, окружність грудної клітини), фізіометричні (ЖЄЛ, показники динамометрії кисті і станової сили) та соматоскопічні (особливості розвитку кістково-м'язової системи, ступінь та характер жировідкладень, статевий розвиток, статура, постава). Фізичний розвиток дітей та підлітків визначають методом індексів, методом антропометричних стандартів, рівнянням регресії.

Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»

Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.

Вправи з обтяженням масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці фізичного виховання учнів на початковому етапі їх силовій підготовки.

Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Велика різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей.

Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливати на розвиток певної силовій здібності. Застосування тренажерів підвищує емоційне тло занять.

Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.

Вправи з комбінованим обтяженням. Дана група засобів дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити емоційність та підвищити ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силовій підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».

Тема 9. Основні методи побудови занять силовій спрямованості.

Оснoву методики занять силовoгo фітнесу складає силове тренування. З цієї позиції слід виділити декілька загальних закономірностей його проведення: Основними показниками м'язової сили є: об'єм і маса м'язів, швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силовoгo прояву (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість);

Тема 10. Основні принципи побудови занять силовій спрямованості.

Принципи – це деякі положення тої чи іншої ступені спільності, розробленні теоретично та перевірені на практиці, вони відображають різні сторони тренувального процесу. Принципи можуть стосуватися організації тренування, відновлення, окремих вправ, їх дозування, технічне виконання.

До ефективних методичних засобів тренування належать наступні принципи:

- Принцип прогресування;
- Принцип постійності;
- Принцип м'язового стресу;
- Принцип пріоритету, та ін..

Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силовoгo фітнесу.

Головним завданням силовoгo фітнесу є підбір особливостей компонентів тренувальної роботи, до якої входять (обсяг, інтенсивність роботи, характер вправи, темп виконання вправи, кількість повторень, вага обтяження, частота тренувальних занять, тривалість одного заняття, тривалість і характер відпочинку та ін.) Залежно від цих чинників здійснюється побудова

тренувального процесу тих, хто займається. Зміною будь-якого компонента тренувальної роботи можна регулювати спрямованість тренувального заняття.

Тема 12. Типи будови тіла.

Сучасні тренери та дослідники добре розуміють важливість урахування типів будови тіла в побудові тренувального процесу спортсменів. Відповідні розміри склад та будова тіла мають велике значення для досягнення успіхів майже у всіх спортивних дисциплінах.

Будова тіла належить до морфологічних показників, котрі характеризують форму та структуру тіла спортсмена. Більшість наукових систем класифікації будови тіла людини виділяють три основні компоненти: мускулатуру, лінійність та повноту. Будова тіла кожного спортсмена являє собою сполучення цих трьох компонентів.

Тема 13. Тренування жінок та особливість побудови програми.

Фізична культура позитивно впливав на функціональний стан жінок, сприяє їх підготовці до материнства. Встановлено, що у жінок, які займаються спортом, вагітність і пологи проходять легше. Спортсменки народжують дітей, зріст і маса тіла яких вища середніх показників, що дуже важливо, їх діти володіють більшою стійкістю до несприятливих умов зовнішнього середовища, в тому числі до інфекційних захворювань, пред'являють підвищені вимоги до жіночого організму. У значній мірі виявлені позитивні або негативні реакції на фізичне навантаження, залежить від анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму.

Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу , техніка виконання вправ.

Тема 14. Тренування м'язів рук та передпліччя .

Підйом штанги на біцепс:

Підйом штанги на біцепс стоячи стимулює весь біцепс від верху до низу до того ж дозволяє працювати з більшою вагою. Це сама базова вправа для біцепса;

Молот:

Дана вправа вибірково переносить навантаження на плечові м'язи, які знаходяться під біцепсом. Вона не великі, проте на пізніх етапах тренінгу їм варто приділити увагу;

Підйом гантелей на біцепс на похилій лаві:

Ця вправа дозволяє тренувати біцепс із розтягнутого положення, що вкрай важливо, оскільки стимуляція біцепса за рахунок цього сильно збільшується. Якщо виконувати рух із супінацією (поворотом зап'ястя), воно спочатку акцентує плечовий м'яз (коли Ви починаєте рух з нейтральним хватом), а потім переносить робочий акцент на біцепс (коли Ви розвертаєте кисть долонею догори по ходу руху).

Тема 15. Тренування м'язів плеча.

Жим гантелей:

Жим гантелей є основною розвиваючою вправою для передньої і бічної частин дельтовидних м'язів. Виконується сидячи або стоячи. Атлетичний пояс – обов'язковий;

Розведення гантелей в сторони:

Одне з основних вправ для розвитку бічних дельт. Виконується сидячи і стоячи. Бажано наявність атлетичної пояса.

Тяга до підборіддя:

Вузкий хват в дещо більшою мірою завантажує передню дельту, відповідно більш широкий хват в дещо більшою мірою акцентує бічні дельти.

Тема 16. Тренування м'язів спини.

Станова тяга:

Базова вправа. Рекомендується для виконання новачкам зі слабким розвитком ніг. Для її виконання ноги поставлені вузько і зігнуті в колінах. Штанга піднімається від підлоги. Тут описаний класичний спосіб виконання станової тяги.

Підтягування:

Базовий прийом. Його варіації досягаються за рахунок зміни ширини хвата. Але оптимальним за результативністю вважається хват на рівні ширини плечей.

Гіперекстензія:

При її виконанні ризик отримати травму хребта мінімальний.

Рекомендовано для новачків і для людей з відсталою спиною. Для його виконання треба лягти на тренажер животом вниз, а п'яти розташувати під спеціальний валик. Схиляємо тулуб вниз до максимальної точки, зафіксуємо в такому положенні на декілька секунд, а потім повертаємо тіло у вихідне положення.

Тема 17. Тренування грудних м'язів.

Жим штанги лежачи:

Виконується: 1 - Лежачи на лаві, зі штангою прямим середнім хватом; 2 – на вдих повільно опустити штангу так, щоб гриф торкнувся груді; 3 – на видих підняти штангу вертикально до верху, повністю випрямити руки у ліктьовому суглобі.

Жим гантель лежачи:

Виконується: 1 - Лежачи на лаві, із гантелями прямим хватом; 2 – на вдих повільно опустити гантелі на рівень грудних м'язів; 3 – на видих підняти гантелі вертикально до верху, повністю випрямити руки у ліктьовому суглобі.

Жим «Кросовера»:

Виконується: 1 – стоячи в нахилі тулуба, взявши ручки тренажеру; 2 – на вдих повільно відвести рукоятки тренажеру назад зігнувши руки в ліктьовому суглобі; 3 – на видих повернути рукоятки кросоверу до вихідного положення.

Тема 18. Тренування м'язів живота.

Класичні зворотні скручування:

З огляду на механіку роботи м'язи, основними вправами для її опрацювання є різні скручування і підтягування ніг до себе. Очевидно, що пряма м'яз живота також задіяна у всіх вправах, що мають на увазі рух торса. Важливо відзначити, що ця м'язова група не має фізичного поділу на верхню і нижню частини, проте різні вправи по різному впливають на ці сегменти. Крім цього, рівень залучення в чому залежить від техніки виконання.

Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ.

Тема 19. Тренування чотирьохголового м'язу стегна.

Присідання:

Базова вправа, яка є однією з найбільш оптимальних не тільки для зміцнення м'язів, але і для набору м'язової маси та як силове. Присідання чудово розвивають чотирьохголовий м'яз стегна (квадріцепси), а також ряд інших м'язів: сідничні, камбалоподібні, привідні м'язи.

Жим ногами:

Багатосуглобна вправа, яка виконується на спеціальному тренажері та призначається для зміцнення м'язів стегна та сідниць. Особливість цього типу вправ у тому, що все навантаження приходить саме на ноги, а хребет та попереk практично не беруть участі у вправі.

Розгинання ніг в тренажері:

Вправа на згинання та розгинання ніг задіє передні та задні м'язи стегон, дозволяючи зосередити навантаження виключно на тих групах м'язів, над якими потрібно працювати.

Тема 20. Тренування двохголового м'язу стегна.

Тяга на рівних ногах:

В положенні стоячи тримайте обидві гантелі перед стегнами. Утримуючи спину рівною, повільно опускайте гантелі, нахилившись вперед, поки не відчуєте натягування біцепса стегна. Не округляйте нижню частину спини (поперек), голову тримайте піднятою. Піднімайтеся разом з гантелями до стартового положення, напружуючи сідниці, спину і біцепс стегна.

Тема 21. Тренування великого сідничного м'язу.

Присідання:

Базова вправа, яка є однією з найбільш оптимальних не тільки для зміцнення м'язів, але і для набору м'язової маси та як силове. Присідання чудово розвивають чотирьохголовий м'яз стегна (квадріцепси), а також ряд інших м'язів: сідничні, камбалоподібні, привідні м'язи.

Тяга на рівних ногах:

В положенні стоячи тримайте обидві гантелі перед стегнами. Утримуючи спину рівною, повільно опускайте гантелі, нахилившись вперед, поки не відчуєте натягування біцепса стегна. Не округляйте нижню частину спини (поперек), голову тримайте піднятою. Піднімайтеся разом з гантелями до стартового положення, напружуючи сідниці, спину і біцепс стегна.

Тема 22. Тренування м'язів гомілки.

Підйоми на носки стоячи:

Підйоми на носки стоячи включають в роботу як литковий, так і камбаловидний м'язи. Ви можете виконувати цю вправу, не тільки в спортивному залі, а й у будь-якому іншому місці, де є сходинки та вага обтяження.

Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового напрямлення.

Тема 23. Мікронутрієнти та макронутрієнти.

Харчування базується на концепціях збалансованого та оптимального харчування із урахуванням вікових особливостей організму у співвідношенні з

їхніми фізіологічними та біохімічними потребами, а також залежно від витраченої енергії.

Більшість фахівців вважають, що основні принципи харчування спортсменів це:

- співвідношення енергетичної цінності раціону та середньодобових енерговитрат, які залежать від віку, статі, характеру та інтенсивності фізичних навантажень;
- збалансованість раціону за основними поживними речовинами (білки, жири, вуглеводи), а також за вітамінами, мінеральними та мінорними речовинами;
- вибір оптимальних норм харчування, який забезпечує різноманітність раціонів (білковий, вуглеводний, білково-вуглеводний) у залежності від конкретних завдань, тривалості, обсягів та інтенсивності фізичних навантажень;
- розподілення раціону впродовж дня має чітко узгоджуватися з режимом і характером тренувань і змагань.

Тема 24. Глікемічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.

Глікемічний індекс (ГІ) показує, наскільки підвищує рівень цукру в крові 50 грам будь-якої вуглеводної їжі в порівнянні з чистою глюкозою. Практично всі вуглеводи в організмі переробляються в глюкозу і викликають тимчасове підвищення рівня цукру в крові — так звану глікемічну відповідь. Ця реакція залежить від багатьох факторів, у тому числі від кількості їжі, кількості та типу вуглеводів, методу приготування їжі, ступеня обробки продуктів, і так далі. Кожному продукту присвоюється значення індексу від 1 до 100, де 100

— це ГІ чистої глюкози. Продукти можна розділити на продукти з високим ГІ (більше 70), низьким (менше 55), або помірним ГІ (56-69).

Тема 25. Спортивне харчування.

Спортивне харчування і спортивні добавки – окрема група харчових продуктів та біологічно активних добавок, призначена для людей, що займаються спортом і фітнесом, а також ведуть активний спосіб життя і хочуть покращити своє здоров'я та спортивні результати завдяки правильному використанню ресурсів організму та оптимальному відновленню після фізичних навантажень.

Тема 26. Вплив стероїдів на організм спортсмена.

У сучасних умовах на міжнародній арені при помітно зрослої конкуренції між провідними спортивними державами найбільших успіхів досягають, як правило, представники тієї країни, де краще використовуються новітні досягнення науки і техніки. Останніми роками в практиці підготовки кваліфікованих спортсменів знайшли застосування похідні андрогенних гормонів – анаболічні стероїди.

3. Рекомендована література

Основна література:

1. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФиС, 1991. – 112 с.

2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2011. – 442 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Славитяк О. С. Влияние различных режимов тренировки на морфометрические параметры бодибилдеров / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Современная наука: тенденции развития: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. 26 ноября 2014.: Сборник научных трудов. В 2-х томах. Том 1. – Краснодар, 2014.– С.77-81
5. Славитяк О. С. Изменение уровня максимальной силы бодибилдеров в условиях различного сочетания базовых и изолирующих упражнений / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, А. В. Миненко // Актуальные аспекты современной науки. Сборник материалов VI- й международной научно-практической конференции (г. Липецк, 28 ноября 2014 г.). / Отв. ред. Е. М. Мосолова. – Липецк: «РаДуши», 2014. – С.93-99.
6. Славитяк О. С. Количественная оценка физических нагрузок в атлетизме / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип.112. Т.4 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С.237-240.
7. Славитяк О. С. Особенности влияния различных режимов тренировки на динамику силовых показателей бодибилдеров на этапе специализированно-базовой подготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2015. - №2. – С. 64-69.
8. Славитяк О. С. Характер изменения параметров нагрузки в бодибилдинге на этапе специализированно-базовой подготовки в зависимости от особенностей режимов тренировки / О. С. Славитяк // Наука и спорт: современные тенденции. Казань: ПИК “Ирен–Пресс“, 2014. – № 4 (Том 5). – С.90-95
8. Славитяк О. С. Проблема поиска безопасных и эффективных методов снижения травматизма в бодибилдинге на этапе специализированной базовой подготовки / О. С. Славитяк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2014. – № 6. – С. 63-68
10. Славитяк О. С. Особенности изменений показателей биоимпедансометрии у бодибилдеров в условиях вариативного применения тренерского принципа «предварительного утомления» / О. С. Славитяк, А. А. Чернозуб, В. Г. Олешко // Евразийский союз ученых (ЕСУ) – №3 (12) Москва. 2015 – С. 147-150.
11. Славитяк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодибіlderів на етапі початкової підготовки / О. С. Славитяк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.

- Шевченка. Випуск №102, том 2. Серія «Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт», 2012 – С. 259-262.
12. Солодков А. С. История и современное состояние проблемы адаптации в спорте / А. С. Солодков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 123–130.
 13. Тихорський О А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
 14. Тихорский А. Эффективность методики тренировочного процесса высококвалифицированных бодибилдеров мезоморфного типа телосложения в соревновательном периоде / А Тихорский // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – №5(55). – С. 83-88.
 15. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду /О. А. Тихорський, В. Ю. Джим // Науковий часопис. – Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – №9(91). – С. 107-113
 16. Хартман Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 1988. – 335 с.
 17. Хатфилд Ф. Система периодизации тренировочных нагрузок / Ф. Хатфилд // Сила и красота. – 1997. – № 1. – С. 101-105.

Додаткова література:

1. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. Б. Доббинс; – М. : Эксмо, 2008. - 824 с.
2. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 1992. – 288 с.
3. Чернозуб А. А. Методологічні аспекти визначення величини фізичного навантаження в спорті / А. А. Чернозуб // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХПІ, 2012. – № 8. – С. 114–120.
4. Чернозуб А.А. Морфофункциональные реакции организма культуристов в условиях разных режимов физической нагрузки / Чернозуб А.А. // Природничий альманах. Біологічні науки. – 2015. – Випуск 21. – С. 97–105.

Інформаційні ресурси:

1. <https://www.yakaboo.ua/ua/knigi/zdorov-e-fitness-pravil-noe-pitanie/fitness-fizicheskie-uprazhnenija/bodibilding.html>.
2. <https://www.fit4life.ru/bodibilding/knigi-po-bodibildingu.html>.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання:
8 семестр – залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання:

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль самостійної роботи студентів;
- в) реферування або створення презентації;
- г) контрольні роботи;
- д) складання та виконання комплексу вправ;
- є) активність і робота на занятті під час розучування комплексу вправ.