

**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.

**РОБОЧА 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**

**2018 - 2019 навчальний рік**

Робоча програма навчальної дисципліни «Силовий фітнес» напряму підготовки 6.010202 Спорт Мова викладання – українська.

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол від «27» серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Тупесєв Ю.В.)

«27» серпня 2018 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 6	0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна	
Індивідуальне науково-дослідне завдання	Напрямок підготовки 6.010202 Спорт	<i>Семестр</i>	
Загальна кількість годин - 180			8-й
		<i>Лекції</i>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр		6
		<i>Практичні</i>	
			54
		<i>Лабораторні</i>	
			-
		<i>Самостійна робота</i>	
			120
<i>Вид контролю:</i>		залік	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 180 год.: 60 год. – аудиторні заняття, 120 год. – самостійна робота (33% / 67 %).

## **Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** - вивчення дисципліни: формування у студентів науково-практичних знань, базованих на розумінні загальних та спеціальних відомостей про навчально-тренувальний процес силового фітнесу, його вплив на процеси, що відбуваються в організмі людини (при різних показниках фізичного навантаження), з наступними використанням цих знання для теоретичного і практичного впровадження в системі фізичного виховання та спорту.

### **Завдання курсу:**

#### **Теоретичні:**

- оволодіти основами теорії та методик силового фітнесу, яка є однією із основних прикладних дисциплін в теорії та методиці фізичного виховання;
- знати основи методики навчання техніки фізичних вправ;
- озброїти майбутнього спеціаліста знанням основних положень теорії та методики силового фітнесу;
- знати основні принципи силового фітнесу, їх варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м'язової маси учнів;
- розрізняти основні положення в силових видах спорту, методи тренувального процесу та його контролю, біохімічні параметри різних систем і органів організму в нормі та при патології.

#### **Практичні:**

- вміти нормувати фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;
- надати уяву про структуру тренувального процесу з силового фітнесу спортсменів різних вікових і вагових категорій;
- вміти вірно підбирати методи, засоби принципи в тренувальному процесі;
- вміти використовувати різні навчально-виховні форми з метою формування особистості вихованця;
- вміти правильно складати режим харчування в залежності від цілей тренувального процесу.

### **На вивчення навчальної дисципліни «Силовий фітнес»**

У результаті вивчення дисципліни студент оволодіває такими компетентностями:

#### **I. 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)

## **II. Фахові:**

- здатність створювати і підтримувати психологічно безпечне освітнє середовище (ПК-31)
- здатність використовувати основи теорії навчання і виховання в професійній 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)

## **2. Програма навчальної дисципліни**

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

Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.

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

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

Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі.

### **Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»**

Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.

Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.

Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.

Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.

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

Тема 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.

Тема 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.

Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.

Тема 12. Типи будови тіла.

Тема 13. Тренування жінок та особливість побудови програми.

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

- Тема 14. Тренування м'язів рук та передпліччя .  
 Тема 15. Тренування м'язів плеча.  
 Тема 16. Тренування м'язів спини.  
 Тема 17. Тренування грудних м'язів.  
 Тема 18. Тренування м'язів живота.

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

- Тема 19. Тренування чотирьохголового м'язу стегна.  
 Тема 20. Тренування двохголового м'язу стегна.  
 Тема 21. Тренування великого сідничного м'язу.  
 Тема 22. Тренування м'язів гомілки.

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

- Тема 23. Мікронутрієнти та макронутрієнти.  
 Тема 24. Глікімічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.  
 Тема 25. Спортивне харчування.  
 Тема 26. Вплив стероїдів на організм спортсмена.

### **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви кредитів і тем	Денна форма					сам.роб
	Усього	у тому числі:				
		лекції	практ.	лаб	інд	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.</b>						
Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.	8	2	2	-	-	4
Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини	8	-	2	-	-	6
Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту	8	-	2	-	-	6
Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі	6	-	2	-	-	4
	30	2	8			20
<b>Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»</b>						
Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.	8	2	2	-	-	4
Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.	8	-	2	-	-	6
Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.	6	-	2	-	-	4
Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.	8	-	2	-	-	6
	30	2	8			20

Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».						
Тема 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.	6	2	2	-	-	2
Тема 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.	6	-	2	-	-	4
Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.	6	-	2	-	-	4
Тема 12. Типи будови тіла.	6	-	2	-	-	4
Тема 13. Тренування жінок та особливості побудови програми.	6	-	2	-	-	4
	30	2	10			18
Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.						
Тема 14. Тренування м'язів рук та передпліччя .	6	2	2	-	-	2
Тема 15. Тренування м'язів плеча.	6	-	2	-	-	4
Тема 16. Тренування м'язів спини.	6	-	2	-	-	4
Тема 17. Тренування грудних м'язів.	6	-	2	-	-	4
Тема 18. Тренування м'язів живота.	6	-	2	-	-	4
	30	2	10			18
Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ.						
Тема 19. Тренування чотирьохголового м'язу стегна.	6	-	2	-	-	4
Тема 20. Тренування двохголового м'язу стегна.	8	-	2	-	-	6
Тема 21. Тренування великого сідничного м'язу.	8	-	2	-	-	6
Тема 22. Тренування м'язів гомілки.	8	-	2	-	-	6
	30		8			22
Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового направлення.						
Тема 23. Мікронутрієнти та макронутрієнти.	6	-	2	-	-	4
Тема 24. Глікемічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.	8	-	2	-	-	6
Тема 25. Спортивне харчування.	8	-	2	-	-	6
Тема 26. Вплив стероїдів на організм спортсмена.	8	-	2	-	-	6
	30		8			22
Усього годин за семестр:	180	8	52			120

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назви теми	Кількість годин
Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.		
1	Тема 1. Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.	2
2	Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини	2
3	Тема 3. Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів	2
4	Тема 4. Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі	2
Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»		
5	Тема 5. Розвиток сили з вагою власного тіла.	2
6	Тема 6. Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.	2
7	Тема 7. Розвиток сили на тренажерах та пристроях.	2
8	Тема 8. Розвиток сили з вільною вагою обтяження.	2
Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».		
9	Тема 9. Основні методи побудови занять силової спрямованості.	2
10	Тема 10. Основні принципи побудови занять силової спрямованості.	2
11	Тема 11. Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.	2
12	Тема 12. Типи будови тіла.	2
13	Тема 13. Тренування жінок та особливість побудови програми.	2
Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.		
14	Тема 14. Тренування м'язів рук та передпліччя .	2
15	Тема 15. Тренування м'язів плеча.	2
16	Тема 16. Тренування м'язів спини.	2
17	Тема 17. Тренування грудних м'язів.	2
18	Тема 18. Тренування м'язів живота.	2
Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ.		
19	Тема 19. Тренування чотирьохголового м'язу стегна.	2
20	Тема 20. Тренування двохголового м'язу стегна.	2
21	Тема 21. Тренування великого сідничного м'язу.	2
22	Тема 22. Тренування м'язів гомілки.	2

Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового напрямлення.		
23	Тема 23. Мікронутрієнти та макронутрієнти.	2
24	Тема 24. Глікімічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.	2
25	Тема 25. Спортивне харчування.	2
26	Тема 26. Вплив стероїдів на організм спортсмена.	2
Усього годин за семестр:		52

## 8.Самостійна робота

№ з/п	Назва змістового модуля і теми	Кількість годин
Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.		
1.	Техніка безпеки при заняттях з обтяженнями.	4
2.	Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини	6
3.	Обладнання та інвентар, місць для занять з атлетичних видів спорту	6
4.	Методи діагностики фізичного стану у силовому фітнесі	4
	Всього за 1 кредит	20
Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»		
1.	Розвиток сили з вагою власного тіла.	4
2.	Розвиток сили з додатковою вагою обтяження.	6
3.	Розвиток сили на тренажерах та пристроях.	4
4.	Розвиток сили з вільною вагою обтяження.	6
	Всього за 2 кредит	20
Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».		
1.	Основні методи побудови занять силової спрямованості.	2
2.	Основні принципи побудови занять силової спрямованості.	4
3.	Компоненти тренувальної діяльності силового фітнесу.	4
4.	Типи будови тіла.	4
5.	Тренування жінок та особливість побудови програми.	4
	Всього за 3 кредит	18
Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.		

1.	Тренування м'язів рук та передпліччя .	2
2.	Тренування м'язів плеча.	4
3.	Тренування м'язів спини.	4
4.	Тренування грудних м'язів.	4
5.	Тренування м'язів живота.	4
	Всього за 4 кредит	<b>18</b>
<b>Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу , техніка виконання вправ.</b>		
1.	Тренування чотирьохголового м'язу стегна.	4
2.	Тренування двохголового м'язу стегна.	6
3.	Тренування великого сідничного м'язу.	6
4.	Тренування м'язів гомілки.	6
	Всього за 5 кредит	<b>22</b>
<b>Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового напрямлення.</b>		
1.	Мікронутрієнти та макронутрієнти.	4
2.	Глікемічний індекс продуктів харчування та система розрахунку білків, жирів та вуглеводів.	6
3.	Спортивне харчування.	6
4.	Вплив стероїдів на організм спортсмена.	6
	Всього за 6 кредит	22
	Усього годин за семестр:	120

## **9. Індивідуально-дослідне завдання.**

Аналізуючи дані літературних джерел підготувати реферативну роботу або оформити завдання у вигляді презентації на одну з тем: " Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі»".

## **10. Методи навчання**

З метою формування професійних компетенцій широко впроваджуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда); -
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; -
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.
- при викладанні лекцій здійснюється комп'ютерна підтримка навчального процесу.
- на практичних заняттях впроваджуються інтерактивні методи навчання: робота в малих групах, ситуативне моделювання, метод проектів,

опрацювання дискусійних питань, ігрова ситуація.

## 11. Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

При перевірці знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (на кожному практичному занятті), рубіжний (після кожного кредиту) та підсумковий (залік).

Залік є семестровою формою контролю. Залікові бали студент набирає протягом семестру за всіма підрозділами діагностичного розділу та на підсумковому тестуванні. До підсумкового контролю допускаються тільки ті студенти, які на протязі семестру набрали в кожному кредиті не менше 35 балів.

## 12. Розподіл балів, отриманих студентом за вивчення дисципліни

№ Кредиту	Номер теми	Відповіді на практичні	Самостійна робота	Реферат доповідь або презентація	Тестування	Контрольна робота	Всього
Кредит 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.	1	10	30				
	2	10	30				
	3	10					
	4	10					
		<b>40</b>	<b>60</b>				<b>100</b>
Кредит 2. Розвиток силових здібностей засобами «Силового фітнесу»	5	10	15	5		30	
	6	10	10				
	7	10					
	8	10					
		<b>40</b>	<b>25</b>	<b>5</b>		<b>30</b>	<b>100</b>
Кредит 3. Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».	9	8	20		20		
	10	8					
	11	8	20				
	12	8					
	13	8					
		<b>40</b>	<b>40</b>		<b>20</b>	<b>100</b>	
Кредит 4. Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка виконання вправ.	14	8	15	5			
	15	8	20				
	16	8					
	17	8					
	18	8	20				
		<b>40</b>	<b>55</b>	<b>5</b>		<b>100</b>	
Кредит 5. Робота м'язів ніг та м'язів тазу, техніка виконання вправ.	19	10	20		20		
	20	10					
	21	10	20				
	22	10					

		<b>40</b>	<b>40</b>		<b>20</b>		<b>100</b>
<b>Кредит 6. Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового направлення.</b>	<b>23</b>	10	5	5		30	
	<b>24</b>	10	10				
	<b>25</b>	10	10				
	<b>26</b>	10					
		<b>40</b>	<b>25</b>	<b>5</b>		<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Аудиторна робота – 240 балів</b>			<b>Самостійна робота – 360 балів</b>			<b>600</b>	

### Розподіл балів, які отримують студенти за самостійну роботу

Кредит та тема	Академічний контроль (форма представлення)*	Кількість балів (за видами роботи)	Кількість балів всього за кредит
Кредит № 1 Тема №1-4: «Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту.»	Складіть перелік спортивних термінів, які є складними для вас чи ваших друзів при перекладі з російської мови на українську. Складіть російсько-український	30	<b>60</b>
	Складіть перелік видів спорту та видів програми, з яких бере початок розвиток «Сиовий фітнес»	30	
Кредит № 2 Тема № 5-8: «Розвиток силових здібностей засобами «Сиового фітнесу»	Знайти та замалювати особливості проведення антропометричних замірів щодо динаміки прогресії результату спортсменів.	15	<b>60</b>
	Дослідити метод контролю гіпертрофії м'язових волокон - біопсія.	10	
	Реферат за темою кредиту	5	
	Контрольна робота	30	
Кредит № 3 Тема № 9 -13: «Методи та принципи тренувального процесу в «Силовому фітнесі».	Надати більш розгорнуту інформацію, щодо методики розвитку силових якостей засобами силового фітнесу;	20	<b>60</b>
	Роль та значення методу максимальних зусиль. Його характеристика та специфіка застосування.	20	
	Тестування за темою	20	
Кредит № 4 Тема № 14-18: «Робота м'язових груп верхнього плечового поясу, техніка	Зробити аналіз застосування в тренувальній діяльності спеціалізованих принципів «дроп-сету», «негативне повторення», «супер-сет».	20	<b>60</b>
	Реферат за темою кредиту	5	

виконання вправ»	Проаналізувати послідовність застосування в тренувальній діяльності базових та формуючих вправ.	35	
Кредит № 5 Тема № 19 - 22: «Робота м'язів ніг та м'язів тазу, техніка виконання вправ»	Охарактеризувати основні механізми принципу передчасної втоми.	20	<b>60</b>
	Загальна характеристика методу використання ізометричних вправ.	20	
	Тестування за темою.	20	
Кредит № 6 Тема № 23-26: «Особливості харчування в процесі тренувальної діяльності силового направлення».	Скласти комплекс вправ на розвиток м'язового об'єму. (12 вправ)	10	<b>60</b>
	Скласти комплекс вправ на розвиток м'язової сили (12 вправ)	20	
	Контрольна робота	30	
<b>Всього балів за самостійну роботу</b>			<b>360</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЕКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

### 13. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс.
2. Підручники і навчальні посібники: «Силові види спорту» «Сучасне силове тренування» «Система будови тіла в культуризмі» та інші.

### 14. Рекомендована 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 бодібілдерів 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

- телосложення в соревновательному періоді / А Тихорський // 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.

#### **Допоміжна**

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>.