

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

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
**ДО ПРОХОДЖЕННЯ ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ**  
**ЗА ПРОФІЛЕМ МАЙБУТНЬОЇ РОБОТИ**

**Ступінь бакалавра**

**Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка**

**Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту**

333 група,

123 с/к (на базі освітнього рівня «молодший спеціаліст»)

Факультет: фізичної культури та спорту

2019-2020 навчальний рік

Розробник: Славітяк Олег Станіславович, доцент кафедри спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту \_\_\_\_\_(Славітяк О.С.)

Методичні вказівки затверджені на засіданні кафедри спорту

Протокол № \_1\_\_ від 02 вересня 2019 року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Славітяк О.С.)

## ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка
2. Мета практики
3. Завдання практики
4. Організація практики
5. Керівництво практикою
  - 5.1. Функціональні обов'язки факультетського керівника
  - 5.2. Функціональні обов'язки методиста
  - 5.3. Функціональні обов'язки методиста кафедри спорту
  - 5.4. Функціональні обов'язки методиста на об'єкті практики
  - 5.5. Функціональні обов'язки і права студентів-практикантів
6. Типові навчальні завдання
7. Перелік документів, які подаються студентами на захист практики
  - 7.1. Титульний лист матеріалів з виробничої практики студента 3 курсу, 1  
курсу
  - 7.2. Щоденник студента-практиканта
  - 7.3. Календарний план спортивно-масових заходів
  - 7.4. Журнал обліку роботи групи
  - 7.5. Положення про змагання
  - 7.6. Орієнтовний план-конспект навчально-тренувального заняття
  - 7.7. Структура педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття
  - 7.8. Звіт студента про виробничу практику
8. Контрольні запитання, що виносяться на захист практики
9. Орієнтовна схема характеристики студента-практиканта
10. Література, що рекомендована для використання при підготовці до практики за профілем майбутньої роботи.

## **1. Пояснювальна записка**

У відповідності з Положенням про проведення практики студентів у вищих навчальних закладах освіти України, практика за профілем майбутньої роботи є складовою частиною процесу підготовки фахівців у вищих навчальних закладах і заключною ланкою підготовки студентів-випускників університету до практичної діяльності.

Метою і змістом практики є оволодіння студентами сучасними методами і формами організації роботи в галузі їх майбутньої професії, формування у них, на базі отриманих в університеті знань, вмінь і навичок, фахових компетентностей, здатності приймати самостійні рішення при роботі в реальних ринкових умовах, виховання потреби систематично оновлювати свої знання і творчо їх застосовувати у практичній діяльності.

Під час практики за профілем майбутньої роботи поглиблюються і закріплюються теоретичні знання зі всіх дисциплін навчального плану, формується здатність до творчого їх застосування.

Поставлена мета досягається шляхом ознайомлення з структурою і змістом роботи спортивної організації – об'єкта практики, утворення цілісної уяви про зміст і характер тренерської діяльності, формування у студентів стійких навичок в організації, плануванні, проведенні і контролі навчально-тренувального процесу, навчання студентів передовим методам організації і планування діяльності тренера.

## **2. Мета практики**

Практика за профілем майбутньої роботи студентів 3 курсу та 1 курсу (на базі освітнього рівня «молодший спеціаліст») є важливим етапом вузівської підготовки майбутніх фахівців в галузі спорту.

Виробнича практика сприяє апробації теоретико-методичних знань у реальній практичній діяльності та формуванню професійних вмінь і навичок.

## **3. Завдання практики**

1. Удосконалення прикладних умінь та оволодіння практикою використання в навчально-тренувальному процесі методичних положень, які виходять з принципів системи підготовки спортсменів юнацьких розрядів:

- побудови тренувального заняття;
- підбору ефективних засобів та методів тренувального процесу; індивідуалізації процесу фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки в залежності від індивідуальних особливостей, віку та кваліфікації спортсмена;
- управління динамікою тренуваності та набуття спортивної форми; проведення оперативного, поточного та етапного контролю підготовки.

2. Вдосконалення навичок тренерської роботи:

- особистого показу техніки спортивної вправи;
- застосування засобів опосередкованої наочності;
- керівництва спортивною групою в процесі тренувального заняття;
- оволодіння практикою застосування методів суворо регламентованої вправи в тренувальному процесі;
- ведення виховної роботи та вміння спрямовувати процеси самовиховання спортсменів;
- керування станом тренуваності спортсменів;
- аналізу та узагальнення практичного досвіду;
- проведення спортивних змагань, свят.

## **4. Організація практики**

Відповідальність за організацію проведення і контроль тренерської практики покладається на університетського керівника практиками. Навчально-методичне

керівництво і виконання програми практики забезпечує кафедра спорту.

Загальну організацію практики і контроль за її проведенням здійснює факультетський керівник практики, котрий підпорядкований проректору із науково-педагогічної роботи.

До керівництва виробничою практикою студентів залучаються досвідчені викладачі кафедри спорту.

Керівник виробничої практики факультету контролює підготовленість баз практики, забезпечує проведення всіх організаційних заходів, інструктує про порядок проходження практики, рекомендує студентам-практикам необхідні документи, перелік котрих встановлює факультет, інформує студентів про систему звітності за підсумками практики. В тісному контакті з керівниками практики на об'єктах забезпечує якість практики у відповідності з програмою, контролює забезпечення нормальних умов праці і побуту студентів і проведення з ними обов'язкових інструктажів з охорони праці і техніки безпеки при проведенні навчально-тренувальних занять. Контролює виконання студентами-практикантами правил внутрішнього розпорядку, ведення табеля відвідування студентами баз практики.

Факультетський керівник практик готує звіт про її підсумки з зауваженнями і рекомендаціями щодо покращення тренерської практики студентів.

## **5. Керівництво практикою**

Загальне керівництво здійснюють декан факультету фізичної культури та спорту. Методичне керівництво здійснює факультетський керівник практики та викладачі-методисти.

### 5.1. Функціональні обов'язки факультетського керівника

Факультетський керівник здійснює методичне керівництво роботою методистів кафедри спорту, методистів на об'єктах практики та студентів-практикантів. Проводить методичні наради з теоретико-методичних питань практики.

### 5.2. Функціональні обов'язки викладача-методиста

Здійснює методичне керівництво та контроль за проведенням практики методистами-викладачами своєї кафедри, методистами на місцях практики та студентами-практикантами (аналізує ведення документів планування та обліку, проведення студентами занять, спортивно-масових заходів та ін.). Проводить захист практики. Протягом першого тижня після закінчення практики складає та розглядає на засіданні кафедри звіт про практику. Звіт та протокол засідання кафедри здається факультетському керівнику практики.

Безпосереднє керівництво роботою студентів на об'єктах практики здійснюють методист-викладач кафедри спорту та тренер, за яким закріплений практикант.

### 5.3 Функціональні обов'язки методиста кафедри спорту

Організовує та контролює роботу студентів з усіх розділів програми практики. Надає студентам допомогу в складанні документів планування, обліку та звітності. Перевіряє та затверджує плани роботи студентів.

Організовує педагогічний контроль, обговорення та оцінку занять, проведених кожним студентом. Проводить методичні заняття з бригадою практикантів.

Забезпечує підготовку студентів до захисту. Разом з методистами на об'єкті практики складає характеристику на студентів.

### 5.4. Функціональні обов'язки методиста на об'єкті практики

Знайомить студентів з навчально-тренувальною групою, з документами планування та іншими навчально-методичними матеріалами.

Контролює явку студентів-практикантів для проведення занять згідно розкладу. Надає методичну допомогу студентам під час проведення тренувальних занять.

Надає допомогу студентам у виконанні розділів програми практики згідно з їх індивідуальними планами.

Бере участь у захисті практики студентами.

#### 5.5. Функціональні обов'язки і права студентів-практикантів

##### 1. Студенти-практиканти зобов'язані:

- до початку практики отримати від керівника практики факультету консультації щодо оформлення усіх необхідних документів;
- своєчасно прибути на базу практики;
- в повному обсязі виконати всі завдання, передбачені програмою практики і вказівки її керівників у відповідності з графіком, що встановлений керівником;
- вивчити і суворо виконувати правила охорони праці, техніки безпеки і санітарії;
- нести відповідальність за виконану роботу;
- своєчасно захистити практику і здати всю необхідну робочу документацію.

##### 2. Студенти-практиканти мають право:

- самостійно планувати свою діяльність (узгодивши її з методистом практики у відповідності з програмою і умовами об'єкту практики);
- виявляти ініціативу та творчість в організації і проведенні спортивних заходів;
- отримувати консультації у методиста практики, методиста об'єкту практики, керівника факультетських практик;
- обрати теми бесід і лекцій для закріпленого контингенту спортсменів, узгодивши їх з методистом об'єкту практики.

### **6. Типові навчальні завдання**

1. Скласти індивідуальний план роботи на період практики.

2. Проаналізувати наявні навчально-методичні матеріали (плани роботи, конспекти занять, індивідуальні плани та ін.), які розроблені на базі практики. Внести пропозиції щодо їх удосконалення і занотувати у щоденнику. З'ясувати з тренерами бази практики можливості використання своїх пропозицій в практичній роботі.

3. Підібрати комплекси вправ (спеціально-підготовчих, тренувальних форм змагальних вправ та ін.) для початківців та спортсменів юнацьких розрядів.

4. Спланувати за критеріями компонентів суворо регламентованої вправи інтенсивність та обсяг навантаження, час та характер відпочинку при виконанні тренувальних завдань в заняттях в групах початкової підготовки та базової спеціалізованої підготовки.

5. Провести не менше 10-ти навчально-тренувальних занять зі спортсменами-початківцями та спортсменами юнацьких розрядів.

6. Проаналізувати 2-3 тренувальних заняття, які проводили студенти-практиканти.

Використати метрологічні (кількісні) показники зовнішнього та внутрішнього навантаження, завдання навчально-тренувального процесу.

Порівняти зі своїм розумінням сучасної системи підготовки спортсменів, зробити висновки. В аналізі зосередитись на:

- підборі засобів і методів тренування, їх адекватності стану та структурі підготовки, індивідуальним особливостям та підготовленості спортсменів;
- динаміці навантаження (зовнішньої та внутрішньої його сторін), обсягу, відпочинку;
- організації заняття та виховному впливові тренера;
- інших можливих зауваженнях (структура заняття, взаємозв'язок з попереднім і наступним заняттями тощо).

7. Провести контрольно-залікове заняття з групою початкової підготовки, або групою базової загальної підготовки, з теоретико-методичним письмовим обґрунтуванням завдань, засобів та методів тренувального процесу.

### **7. Перелік документів, які подаються студентами на захист практики**

1. Щоденник практиканта.
2. Індивідуальний план роботи
3. План тренувань на період проходження практики.
4. Календарний план спортивно-масових заходів.
5. Журнал обліку роботи групи.
6. Положення про змагання.
7. Педагогічний аналіз одного навчально-тренувального заняття.
8. Плани-конспекти навчально-тренувальних занять (10).
9. Звіт про проходження практики.
10. Результати профорієнтаційної роботи (списки спортсменів, бажаних вступити до МНУ імені В. О. Сухомлинського).

#### 7.1. Титульний лист документації з виробничої практики за профілем майбутньої роботи

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Факультет фізичної культури та спорту

### **ЗВІТНА ДОКУМЕНТАЦІЯ**

### **З ВИРОБНИЧОЇ ПРАКТИКИ ЗА ПРОФІЛЕМ МАЙБУТНЬОЇ РОБОТИ**

студента \_\_\_\_\_ групи 3 курсу  
(або 1 курс)

\_\_\_\_\_  
(П.І.П.)

Термін проходження практики:

Початок “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Закінчення “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Керівник практики:

\_\_\_\_\_  
(П.І.П.)

Місце проходження практики:

\_\_\_\_\_

Миколаїв, 20\_\_ р.

### 7.2. Щоденник студента-практиканта

**ЩОДЕННИК**  
виробничої практики за профілем майбутньої роботи  
студента 3 курсу (або 1 курсу), групи \_\_\_\_\_  
факультету фізичної культури та спорту  
Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського

\_\_\_\_\_  
(П.І.Б.)

Дата	Зміст роботи	Висновки та спостереження
_____		
_____		
_____		

### 7.3. Календарний план спортивно-масових заходів

\_\_\_\_\_ на 20\_\_ рік  
(найменування організації)

№ п/п	Найменування заходу	Термін проведення	Місце проведення	Організації, що беруть участь	К-ть учасників	Організація, яка відповідає за проведення

### 7.4. Журнал обліку роботи студента

**ЖУРНАЛ**  
виробничої практики студента \_\_\_\_ курсу \_\_\_\_\_ групи  
факультету фізичної культури та спорту

\_\_\_\_\_  
(П.І.Б.)

в \_\_\_\_\_  
(назва організації, де проходить практика)

Початок практики \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Закінчення практики \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Методист кафедри \_\_\_\_\_

Методист по місцю проходження практики \_\_\_\_\_

Директор організації \_\_\_\_\_





(вид спорту) \_\_\_\_\_ (контингент) \_\_\_\_\_  
 Місце і час проведення \_\_\_\_\_  
 Завдання занять: 1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_  
 Інвентар і обладнання \_\_\_\_\_

№	Зміст заняття	Дозування тренувальних навантажень	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина (розминки загальна і спеціальна): 1. 2. 3...		
2	Основна частина: 1. 2. 3...		
3	Заключна частина: 1. 2...		

Підпис практиканта \_\_\_\_\_

### 7.7. Структура педагогічного аналізу навчально-тренувального заняття

#### I. Загальні відомості

1. ДЮСШ: \_\_\_\_\_
2. Група: \_\_\_\_\_
3. Число спортсменів за списком \_\_\_\_\_ на тренуванні \_\_\_\_\_
4. Дата проведення: \_\_\_\_\_
5. Тривалість тренувального заняття: \_\_\_\_\_
6. Місце проведення: \_\_\_\_\_
7. П.І.Б. тренера-практиканта: \_\_\_\_\_
8. П.І.Б. спостерігача: \_\_\_\_\_

#### II. Підготовленість практиканта до тренувального заняття

##### A. Конспект

1. Перерахувати завдання тренувального заняття.
2. Дати оцінку правильності постановки завдань (їх конкретність, складність, відповідність до річного плану тренування).
3. Визначити час, послідовність, доцільність та взаємозв'язок вправ в окремих частинах заняття; показати відповідність змісту заняття та окремих його частин поставленим завданням та рівню підготовленості спортсменів.
4. Дати оцінку правильності структури заняття, доцільності розподілу часу по частинах та на окремі вправи, дозуванню вправ.
5. Дати оцінку вмінню тренера-практиканта визначити та занотувати в конспект методичку організації та навчання спортсменів.
6. Визначити відповідність методики навчання та виховання завданням і змісту заняття та підготовленості спортсменів.
7. Охарактеризувати оформлення конспекту: відповідність встановленій формі,

термінологію, дотримання правил запису вправ, охайність.

8. Відобразити загальне враження про методичну підготовленість тренера-практиканта.

Б. Підготовка місць для занять:

- готовність спортсменів;
- наявність інвентарю;
- екіпіровка та її відповідність до умов заняття;
- своєчасність підготовки місць заняття.

В. Особиста підготовленість тренера-практиканта:

загальний вигляд (охайність, підтягнутість, відповідність екіпіровки характеру заняття).

### III. Проведення навчально-тренувального заняття

А. Підготовча частина

1. Своєчасність початку заняття. Організація спортсменів.
2. Доступність і зрозумілість завдань тренувального заняття.
3. Методи організації діяльності (фронтальний, поточний, круговий), їх доцільність.
4. Доцільність використання місць проведення заняття (зал, майданчики тощо).
5. Вміння вірно вибрати місце для показу та виконання фізичних вправ.
6. Якість та методична цінність методу слова (змістовність і стислість пояснень, культура мови, виразність голосу, знання термінології).
7. Якість та методична цінність показу вправ.
8. Доцільність використання методів вправи.
9. Вміння попереджувати та виправляти помилки, регулювати навантаження.
10. Аналіз доцільності використання часу на окремі види діяльності спортсменів та тренера-практиканта.
11. Відповідність окремих вправ розминки завданням основної частини тренування та записам у конспекті.

Б. Проведення основної частини тренування

1. Методи організації діяльності (фронтальний, поточний, круговий), їх доцільність.
2. Дотримання заходів безпеки під час виконання вправ, якість організації страховки та допомоги.
3. Відповідність методів навчання завданням заняття та контингентіві спортсменів, їх результативність.
4. Відповідність методів розвитку фізичних якостей тренувальним завданням та їх ефективність.
5. Відповідність навантаження змісту тренування та контингентіві спортсменів.
6. Своєчасність та цінність вказівок, що спрямовані на виправлення помилок і на підвищення якості виконання вправ.
7. Управління групою: вміння організувати, слідкувати за дисципліною та ін.
8. Контроль та оцінювання якості вирішення завдань тренувального заняття.
9. Відповідність відведеного часу основної частини тренування її змісту, завданням та контингенту спортсменів.
10. Реакція зі сторони тренера-практиканта на позитивні та негативні дії спортсменів.
11. Реалізація завдань тренувального заняття та загальний тренувальний ефект.

В. Заклучна частина

1. Відповідність заклучної частини змісту тренування.
2. Вміння зробити підсумок.
3. Своєчасність закінчення тренувального заняття (причини затримки).
4. Доцільність використання часу в заклучній частині тренування.
5. Емоційний рівень тренувального заняття.

### IV. Висновки та пропозиції

1. Ступінь реалізації поставлених завдань. Відхилення, причини.
2. Позитивні моменти в роботі тренера-практиканта (організаційного, методичного характеру).
3. Ефективність заняття з точки зору вирішення оздоровчих, виховних та спортивно-технічних завдань.
4. Прорахунки та помилки в роботі тренера-практиканта (з організації та методики навчання).
5. Загальна оцінка проведення тренувального заняття.
6. Пропозиції тренеру-практиканту стосовно вдосконалення педагогічної майстерності.

\_\_\_\_\_

Підпис спостерігача

\_\_\_\_\_

Підпис тренера-практиканта

### 7.8. Звіт про профорієнтаційну роботу

№ п/п	П.І.Б.	Вид спорту	Рік народження	Розряд	Спорт. організація	Тренер

Підпис методиста: \_\_\_\_\_

### 7.9. Звіт про практику за профілем майбутньої роботи

Студента \_\_\_\_\_

Група \_\_\_\_\_ факультет \_\_\_\_\_

котрий працював на \_\_\_\_\_

(база практики)

в період з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

№	Основні види роботи	Проведені заходи, їх кількість	Висновки та пропозиції
1	Організаційна робота		
2	Навчально-тренувальна робота		
3	Спортивно-змагальна робота		
4	Виховна робота		
5	Суддівство і представництво		
6	Адміністративно-господарська робота		

Підпис практиканта \_\_\_\_\_

Підпис тренера \_\_\_\_\_

Підпис методиста \_\_\_\_\_

### **8. Контрольні запитання, що виносяться на захист практики**

1. Складіть перелік документації, яка необхідна для проведення змагань з виду спорту.
2. Поясніть, з яких розділів повинна складатися заявка на участь в змаганнях.
3. Складіть перелік обладнання і інвентарю, необхідного для проведення навчально-тренувальних занять з виду спорту.
4. Складіть форму індивідуального щоденника тренування спортсмена і дайте характеристику по розділах.
5. Поясніть основні напрямки роботи Головної суддівської колегії при проведенні

- змагань.
6. Складіть схему положення про змагання з виду спорту на першість міста і дайте характеристику його розділів.
  7. Дайте практичні рекомендації за показниками навантаження в одному тренувальному занятті.
  8. Дайте характеристику основної документації обліку роботи тренера,
  9. Як скласти план-конспект навчально-тренувального заняття з виду спорту?
  10. Поясніть, як і навіщо складається педагогічний аналіз навчально-тренувального заняття?
  11. На підставі яких документів планується навчально-тренувальна робота в ДЮСШ?
  12. Поясніть, як провести семінар по підготовці суддів з виду спорту.
  13. Дайте характеристику навчальної програми для ДЮСШ з виду спорту.
  14. Дайте характеристику навчальної програми для ШВСМ.
  15. Дайте характеристику етапу початкової підготовки.
  16. Дайте характеристику етапу попередньої базової підготовки.
  17. Складіть перелік контрольних нормативів з ЗФП і СФП, що застосовуються для переводу початківців та спортсменів юнацьких розрядів з однієї групи до другої в ДЮСШ.
  18. Перерахуйте функціональні обов'язки тренера команди на змаганнях.
  19. Перерахуйте функціональні обов'язки представника команди на змаганнях.

### 9. Орієнтовна схема характеристики студента-практиканта

Характеристика  
студента 3 курсу (або 1 курсу)

---

(П.І.Б.)

який проходив практику за профілем майбутньої роботи в \_\_\_\_\_ (організація) в \_\_\_\_\_ з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Відомості про теоретичну та практичну підготовленість студента:

1. Наявність знань, вмінь та навиків:
  - планування всіх форм роботи;
  - складання навчальної документації;
  - проведення навчально-тренувальних занять;
  - організаційні здібності та ін.;
2. Відношення студента до практики та його дисципліна, активність та самостійність в роботі.
3. Вміння студента критично оцінити проведену ним роботу, виявити та виправити допущені в роботі помилки.
4. Взаємовідносини зі спортсменами, з педагогічним колективом спортивної організації та ін.
5. Інші особисті якості та особливості, які були виявлені в період практики і які можуть мати вплив на професійну підготовку та майбутню педагогічну діяльність студента.

На закінчення вказати, чи може студент після закінчення університету бути рекомендований на тренерську роботу. З яким контингентом (вік та кваліфікація) може працювати.

Методист \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

## 10. Література, що рекомендована для використання при підготовці до виробничої практики за профілем майбутньої роботи студентами

### Базова:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 2016. – 28 с.
2. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – К.: Здоров'я. 2017. – 144 с.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учеб. для ИФК. – М.: ФиС, 2015. – 544 с.
4. Лапугін А.М., Носко М.О., Кашуба В.О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. – К.: Наук. світ, 2018. – 201 с.
5. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К.: «ДІА», 2017. – 442 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
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», 2016. – № 4 (Том 5). – С.90-95
9. 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, 2016. – № 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 // Евроазиатский 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», 2018 – 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. – 2015. – № 6 (100). – С. 123–130.
13. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібіlderів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
14. Тихорський 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 бодібіlderів 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

#### Допоміжна

1. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – К.: Здоров'я, 2016. –200 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спотивной тренировки. – К.: Вища школа, 2015. – 336 с.
3. Моногаров В.Д. Утомление в спорте. – К.: Здоров'я, 2015. – 120 с.
4. Назаров В.Т. Биомеханическая стимуляція:явь и надежды. – Мн.: Полямя, 2016. – 95 с.
5. Платонов В.Н. Современная спотивная тренировка. – К.: Здоров'я, 2015. – 336 с.
6. Платонов В.Н. теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 2015. – 336 с.
7. Программированное обучение и теххнические средства в спортивной тренировке / Под редакцией Н.А.Нельма. – Мн.: Польша. – 148 с.
8. Теория спорта /Под редакцией В.Н.Платонова. – К.: Вища школа, 2015 – 424 с.
9. Техническая подготовка спортсменов в циклических видах спорта /Братковский В.К., Лисенко Г.И. – К.: Здоров'я, 2016. – 135 с.
10. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. Б. Доббинс; – М. : Эксмо, 2016. - 824 с.
11. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 2012. – 288 с.

#### *Інформаційні ресурси:*

1. <http://спортстатьи.рф>
2. <http://tvoytrener.com>
3. <http://tst.sportedu.ru>
4. <http://bmsi.ru>
5. <http://sportbox.by>
6. <http://herzen-ffk.myl.ru>