

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

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____

О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Ступінь бакалавра

Механіко – математичний факультет

Галузь знань: 07 Управління та адміністрування

Спеціальність: 072 Фінанси, банківська справа та страхування

Освітня програма: Фінанси, банківська справа та страхування

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 051 Економіка

Освітня програма: Управління персоналом та економіка праці

Галузь знань: 12 Інформаційні технології

Спеціальність: 122 Комп'ютені науки

Освітня програма: Комп'ютерні програми

Історичний факультет

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітня програма: Історія, правознавство

Галузь знань: 03 Гуманітарні науки

Спеціальність: 032 Історія та археологія

Освітня програма: Історія та археологія

Факультет дошкільної та початкової освіти

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Освітня програма: Дошкільна освіта, Психологія, Фізична культура

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Освітня програма: Логопедія, Початкова освіта, Психологія

Факультет біології

Галузь знань: 09 Біологія

Спеціальність: 091 Біологія

Освітня програма: Лабораторна діагностика

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітня програма: Хімія, біологія

Факультет іноземної філології

Галузь знань: 03 Гуманітарні науки

Спеціальність: 035 Гуманітарні науки

Спеціалізація: 035.041 Філологія

Освітня програма: Переклад

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014.02 Середня освіта

Освітня програма: Англійська та друга іноземна мова

Факультет педагогіки та психології

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 016 Спеціальна освіта

Освітня програма: Логопедія. Спеціальна психологія

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014.13 Середня освіта(Музичне мистецтво)

Освітня програма: Музичне мистецтво

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітня програма: Українська мова та література

Миколаїв – 2019

Розробник програми: Ковальова Наталія Володимирівна, викладач кафедри спорту _____

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри спорту _____ (Славітяк О.С)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

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

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету _____ (О. А. Кузнецова)

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Танцювальний фітнес» складена Ковальовою Н.В. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теорія та методика фітнесу як суспільного явища та галузі діяльності, основні принципи та методи, засоби та структура процесу фізичного виховання, джерела виникнення танцювального 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 танцювального фітнесу.

Кредит 2. Характеристика різновидів групового фітнесу

Кредит 3. Різновиди тренувального навантаження у танцювальному фітнесі.

Кредит 4. Різновиди фітнес тренування

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою викладання дисципліни «Танцювального фітнесу»** є формування уявлення про теорію та методику занять фітнесом. Навчити основним закономірностям, принципам, методам, засобами танцювального 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 «Танцювальний 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 танцювального 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:

ЗК 2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

ЗК 11. Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

Фахові компетенції (ФК):

ФК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з педагогіки, фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ФК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК 5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методики і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК 7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 2. Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 13. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПРН 14. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

Знати:

- а) джерела виникнення танцювального 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 танцювального фітнесу.

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 120 годин / 4 кредити 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 екіпіровання.

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. Розвиток фізичних якостей засобами танцювального фітнесу.

Для розвитку фізичних якостей та здібностей застосовувалися різноманітні вправи у різних режимах скорочення м'язів та часу. В основу методики розвитку силових здібностей було покладено інтенсивність навантаження. Під час розвитку силових здібностей головна увага приділялась не форсуванню впливу навантажень, а їх поступовому збільшенню. Тому ми не використовували максимальний темп, давали паузи для відпочинку, щоб досягти повного відновлення сил організму. У процесі тренування не застосовували великі обтяження. На першому етапі основного експерименту заняття з обтяжуваннями становили 40 % – 50 % від максимального темпу щоб дало значний ефект у розвитку максимальної сили: стійка ноги нарізно, руки на поясі. Темпові стрибки на місці. Лікті відведені назад, спина пряма; стоячи ноги нарізно, гімнастична лавка між ногами в руках набивний м'яч вагою 1кг. Стрибками просуватися вперед з максимальною частотою та кількістю стрибків; стійка на колінах, руки вниз. Стрибок переходити із стійки на колінах в положення присівши і навпаки. Вправу виконувати у швидкому темпі

Тема 4. Обладнання та інвентар, місця для занять з танцювальним фітнесом.

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 самотійні 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 5. Методи діагностики фізичного стану у танцювальному 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. Характеристика різновидів групового фітнесу

Тема 6. Основні характеристики оздоровчого фітнесу.

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму.

Тема 7. Характеристика базових видів аеробіки.

Базова аеробіка. Це найбільш поширений вид аеробіки, який становить собою синтез загально розвиваючих гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід 120-160 акцентів на хвилину потоковим або серійно – потоковим методом. Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи.

Тема 8. Характеристика силових видів аеробіки.

Силові види аеробіки. Один із основних законів фітнесу – дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, направлених на поліпшення роботи серцево – судинної системи і розвиток сили. Серед групових програм, що пропонують спортивно – оздоровчі клуби, до 40 – 50% становлять різні вправи для розвитку сили. Це уроки і вправи для всіх м'язів тіла, для верхнього плечового поясу, для м'язів черевного пресу та м'язів спини. Для підвищення ефективності подібних занять широко застосовуються гантелі, боді – бари (гімнастичні палиці); спеціальні штанги (пампи); набивні м'ячі; гирі. Для збільшення навантаження при виконанні силових вправ використовуються різні еспандери, які часто застосовуються у поєднанні з іншим обладнанням. Принципово, що заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною та заключними частинами).

Тема 9. Характеристика шейпінгу.

Шейпінг – розроблена фахівцями радянської школи аеробіки та бодібілдингу система фізкультурно – оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійного розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості. У 1988 році ленінградські фахівці під керівництвом І.В.Прохорцева розробили та науково обґрунтували програму занять, у якій використовувались гімнастичні й танцювальні рухи і яка передбачала сурову регламентацію виконання вправ, направлених на фізичний та духовний розвиток людини, орієнтована на людей різного віку і будь – якого рівня фізичної підготовленості. Спочатку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників. В основі шейпінг – тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу важливіших морфо функціональних показників організму. Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Тема 10. Тренування за системою «Табата»

Табата - це високоінтенсивне тренування з мінімальним часом на відпочинок. Характерним для тренувань по системі табата є співвідношення 2:1, тобто 20 секунд - виконання вправи, а 10 секунд займає відпочинок, а пізніше перехід до наступної вправи.

Як і перед будь-яким тренуванням, перед виконанням комплексу табата потрібно зробити 10 хвилинну розминку. В якості розминки може бути пробіжка або спеціальні вправи для розігріву всієї групи м'язів.

Кредит 3. Різновиди тренувального навантаження у танцювальному фітнесі.

Тема 11. СТЕП айробіка.

Степ-аеробіка - це кардіо-тренування, в основі якої лежать прості хореографічні рухи на спеціальній височині (степ-платформі). Степ-аеробіка є дуже популярним класом на групових заняттях завдяки ефективній і при цьому щадить для суглобів навантаженні.

Аеробіка на степах однаково підходить як початківцям, так і просунутим. При цьому займатися степ-аеробікою можна не тільки в фітнес-залі, але і в домашніх умовах. Для цього достатньо придбати степ-платформу і підібрати для себе підходящу відео-тренувань. Давайте розберемося, в чому користь степ-аеробіки і як по ній правильно займатися.

Тема 12. Стретчинг.

Стретчинг - це вид аеробіки, який представляє собою комплекс вправ на розтягування. Для отримання оптимального результату необхідно виконувати щодня вправи на гнучкість. Вправи можна виконувати всі підряд або ж частково на вибір.

Тема 13. Характеристика комбінованих видів аеробіки

Дедалі частіше нам трапляється комплексний підхід до створення програм аеробіки, який отримав у США назви версій – тренінгів (Versa Training). Найбільш поширеним варіантом є основна форма (Basic class format): 20 хвилин аеробного тренування, 20 хвилин силового та 20 хвилин стретчингу. Досить популярним є поєднання степ – аеробіки з вправами з гантелями, штангою, гумовим амортизатором. Комбіновані види аеробіки часто організовуються у вигляді інтервального тренування, в якому чергуються частини аеробної та анаеробної спрямованості з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними. Структурно визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, що поєднує засоби як базової, так і танцювальної аеробіки. До комбінованих можна віднести і програми кругової аеробіки, в основі яких лежить одна з організаційних форм фізичної підготовки, розроблених у спорті, - кругове тренування.

Тема 14. Характеристика аквафітнесу.

Особливе місце в структурі фітнесу посідає аквафітнес. Аквафітнес - система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера, завдяки природним властивостям. Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацій найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорно – рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартування. Систематичні заняття у воді показані усім практично здоровим людям будь – якого віку і характеризуються широким спектром цільової спрямованості: лікувально – профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно – орієнтовної.

Тема 15. Фітнес - тренування з ходьби та бігу.

Ходьба як самостійний вид фітнес – занять використовується в основному для осіб з факторами ризику серцево – судинних захворювань або для людей старшого віку. Звичайна ходьба може бути ефективним засобом підвищення рівня фізичного стану лише за умови швидкого темпу й достатньої тривалості заняття. У фітнес – тренуванні практично здорових людей використовується ходьба в середньому (90 – 120 кроків за хвилину) та швидкому (120 – 140 кроків за хвилину) темпі

Кредит 4. Різновиди фітнес тренування

Тема 16. Кругове тренування швидко-силової направленості.

Кругові тренування вважаються дуже ефективними в жироспалюванні. Всього за 30-40 хвилин вони допомагають опрацювати всі м'язи і активізувати процеси схуднення.

Застосовуючи даний тип тренувань, ми отримуємо всі достоїнства збільшення сили і витривалості разом з активною кардіонавантаженням. Розглянемо, що являє собою кругове тренування для схуднення, і як воно може проходити.

Тема 17. Функціональне тренування.

Функціональне тренування - це комплекс вправ, спрямований на всебічний розвиток тіла, аби максимально адаптувати його до навколишніх умов життя. Головний принцип заняття - задіяти та активізувати якнайбільше м'язів одночасно, використовуючи багатосуглобні вправи, а також, видозмінюючи повсякденні рухи, навчити ваше тіло швидко реагувати на зміну положення в просторі, виконуючи як динамічні, так і статичні вправи із акцентом на утримання правильного положення хребта. Вправи підібрані так, щоб задіяти велику кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які на більшості інших занять не працюють або працюють неефективно. Саме вони відповідають за рівновагу, баланс, гнучкість, впевненість рухів та координацію. Окрім того, функціональний тренінг забезпечує оптимальне навантаження на скелет і зв'язки.

Тема 18. Пілатес.

Пілатес являє собою серію вправ в повільному темпі. Як і у інших видів фітнесу або фізкультури, результатом регулярних занять пілатесом стають оздоровлення суглобів і зміцнення м'язів, зняття напруги і болю в тілі, корекція ваги, поліпшення постави, нормалізація сну, поліпшення самопочуття.

Тема 19. Фітнес тренування з елементами Тай-бо.

Тай-бо – це суміш аеробіки та елементів східних бойових мистецтв. Стандартне тренування включає боксерські удари, елементи тайського боксу та хореографічні рухи. В першу чергу, такі тренування допоможуть підтягти все тіло, однак інтенсивність навантажень допоможе також і досить швидко позбутися зайвих кілограмів. Крім того тай-бо сприяє зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню імунітету, розвитку витривалості та акумулюванню життєвої енергії. Доведено, що удари руками під час занять тай-бо спрямовані не лише на біцепси і трицепси, а й на м'язи грудей та спини.

Тема 20. Каланетика.

Каланетика (англ. Callanetics) - це комплекс гімнастичних вправ, розроблений американкою Каллан Пінкні. Це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягнення м'язів. Існує хибна думка, що одна година занять каланетикою дає організму навантаження, яке дорівнює семи годинам класичного шейпінгу або 24 годинам аеробіки. Насправді, каланетика це комерційний продукт, що являє собою перероблену під американського споживача йогу. Пік популярності каланетики припав на 70-ті роки минулого століття, а в кінці 80-х зійшов нанівець. Нинішня її популярність - наслідок смерті навесні 2012 року автора (на 73 році життя) і можливістю заробити без отримання ліцензії.

3. Рекомендована література

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту / В. Г. Олешко. – К. : «ДІА», 2017. – 442 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
3. Славияк О. С. Особенности влияния различных режимов тренировки на динамику силовых показателей бодибилдеров на этапе специализированно-базовой подготовки / О. С. Славияк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2015. - №2. – С. 64-69.
4. Славияк О. С. Характер изменения параметров нагрузки в бодибилдинге на этапе специализированно-базовой подготовки в зависимости от особенностей режимов тренировки / О. С. Славияк // Наука и спорт: современные тенденции. Казань: ПИК "Ирен-Пресс", 2016. – № 4 (Том 5). – С.90-95
5. Славияк 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
6. 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.
 7. Славитяк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодибілдєрів 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.
 8. 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.
 9. Тихорський О. А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдєрів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
 10. 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.
 11. Тихорський О.А. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдєрів 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. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Шварценеггер А. Б. Доббинс; – М. : Эксмо, 2016. - 824 с.
2. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. К. Хэтфилд. – Красноярск: Ротапринт, 2012. – 288 с.

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:

2-й, 4-й 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.