

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

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра спорту



Проректор із науково-педагогічної
роботи _____

О. А. Кузнецова

**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'ютерні 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

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: Бичков Олександр Юрійович, викладач кафедри

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

Завідувач кафедри спорту  (Славітяк О.С)

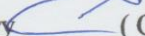
Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної
культури та спорту

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 «Силовий фітнес» складена Бичковим О.Ю. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів

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. Тренування м'язових груп верхнього плечового поясу. Техніка виконання вправ.

Кредит 3. Тренування м'язових груп нижніх кінцівок. Техніка виконання вправ.

Кредит 4. Різновиди принципів, методів, прийомів в тренувальній діяльності.

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:

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 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 навчально-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 силового 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, 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 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 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. Тренування м'язових груп верхнього плечового поясу. Техніка виконання вправ.

Тема 6. Тренування м'язів рук та передпліччя на тренажерах

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 7. 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 пояси.

Тяга до підборіддя:

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

Тема 8. Тренування м'язів спини на тренажерах

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.

Гіперекстензії:

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 9. Тренування грудних м'язів на тренажерах

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 10. Тренування м'язів живота.

Вправа «Велосипед». Початкове положення: лежачи на спині, поперек притиснутий до підлоги. Підніміть верхню частину торса, потім ноги; почніть виконувати по чергове підтягування колін до голови. Праве коліно має торкнутися лівого ліктя, потім – навпаки.

Підняття ніг. Вправа виконується як з фіксацією спини в тренажері, так і без неї (підняття ніг у висячому положенні). Під час виконання корпус залишається нерухомим, рухаються лише зігнуті в колінах ноги. Важливо відчувати роботу мускулатури преса і постійно контролювати рух.

Скручування з піднятими догори ногами. Лежачи на спині, поперек щільно притиснутий до підлоги, руки уздовж тіла. Підніміть ноги вгору, коліна злегка зігнуті, гомілки торкаються одна до одної. Силою м'язів живота повільно підніміть таз.

Кредит 3. Тренування м'язових груп нижніх кінцівок. Техніка виконання вправ.

Тема 11. Тренування чотирьохголового м'язу стегна на тренажерах.

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:

Багато-суглобна 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 поперек 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 12. 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 13. 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 14. Тренування малого сідничного м'язу.

Розтягування м'язів, привідних і згинаючих стегно і розгинаючих тулуб. Вправа виконується з гімнастичною палицею. В. п. – сидячи, ноги зігнути, стопи паралельні одна до іншої на ширині пліч. Палиця в положенні «коромисло». Змінити положення ніг так, щоб одночасно обидва коліна торкнулися підлоги і утримувати позу 20–30 с. Потім перевести коліна в іншу сторону і тримати 20–30 с. Виконати вправу в кожну сторону по 3–4 рази. Коли гнучкість покращиться, можна ускладнити вправу, нахилиючи верхню частину тіла вперед до гомілки, зігнутої спереду ноги.

Розтягування м'язів, приводячих і розгинаючих стегно та тулуб. Вправа виконується удвох.

Тема 15. Тренування литкових м'язів на тренажерах.

Фізична культура позитивно впливає 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. Різновиди принципів, методів, прийомів в тренувальній діяльності.

Тема 16. Розвиток м'язової сили ніг з вагою вільних обтяжень.

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 силової підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

Тема 17. Розвиток м'язового об'єму ніг.

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 силової підготовки.

Тема 18. Розвиток м'язової сили верхніх кінцівок з вагою вільних обтяжень.

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

Тема 19. Розвиток м'язового об'єму верхніх кінцівок.

Основу методики занять силового 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 силового прояву (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість);

Тема 20. Розвиток загальної витривалості в силових вправах.

Вправи у подоланні опору еластичних предметів ефективні для розвитку м'язової маси, отже, і максимальної сили. Однак вони менш ефективні для розвитку швидкої сили і непридатні для розвитку вибухової сили, негативно впливають на міжм'язову координацію.

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 підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичні прикладні застосування / В. Н. Платонов. – Київ: Олімпійська література, 2015. – 680 с.
3. Славияк О. С. Особливості впливу різних режимів тренування на динаміку силових показників бодибілдінгів на етапі спеціалізовано-базової підготовки / О. С. Славияк // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2015. - №2. – С. 64-69.

4. 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
5. 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
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 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», 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 бодібілдерів / О. А. Тихорський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. – №5(49). – С. 118-123.
10. 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.
11. 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

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.

