

# НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАНИ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.  
Інна САВИЦЬКА  
“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”  
на засіданні кафедри фізичного виховання  
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.  
завідувач кафедри фізичного виховання  
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”  
Гарант ОПІ  
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),  
доцент кафедри фізичного виховання  
Сава БРИНЗАК

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ

спеціальність \_\_\_\_\_ 017 «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_ «Фізична культура і спорт» \_\_\_\_\_  
факультет (ННІ) \_\_\_\_\_ Гуманітарно-педагогічний \_\_\_\_\_

Розробник: доцент кафедри фізичного виховання Мирошніченко В.О., РнД доктор філософії

## 1. Опис навчальної дисципліни

### ВК 2.8 «СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
<b>Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання</b>	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>6</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою дисципліни** «Сучасні фітнес технології» є надання студентам теоретичних знань та формування у них практичних навичок щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни є:

1. Розкрити зміст основних фітнес-технологій, ознайомитися з сучасними напрямками фітнес-технологій;
2. Створити у студентів уявлення про сучасні фітнес-технології, проаналізувати закономірності розвитку сучасних фітнес-технологій.
3. Сформуванати практичні навички застосування фітнес технологій в заняттях з фізичними вправами та проведенні активного відпочинку.

**Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:**

**Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

**Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

**Результати навчання (РН):**

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни**  
**«Сучасні фітнес технології»**  
повного терміну денної форми навчання

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек.	пр.	інд.	ср.
<b>Змістовний модуль 1. Введення в сучасні фітнес технології</b>					
<b>Тема 1.1.</b> Історія становлення та розвитку оздоровчих систем в Україні та світі. Огляд сучасних фітнес технологій.	11	2	4		5
<b>Тема 1.2.</b> Загальні основи фітнесу. Основні поняття сучасних фітнес-технологій. Використання мобільних додатків у фітнесі.	13	2	6		5
<b>Тема 1.3.</b> Технології функціонального тренінгу. Біометричні пристрої та здоров'я.	18	2	6		10
<b>Тема 1.4.</b> Розробка інтерактивних спортивних технологій. Травматизм на заняттях та його профілактика.	18	2	6		10
Разом за змістовним модулем 1	60	8	22		30
<b>Змістовний модуль 2. Застосування технологій у фітнесі</b>					
<b>Тема 1.5.</b> Стратегічне використання технологій у фітнесі.	20	2	8		10
<b>Тема 1.6.</b> Аналіз та вибір технологічних рішень.	20	2	8		10
<b>Тема 1.7.</b> Інтеграція технологій у тренувальний процес.	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 2	60	6	24		30
<b>Всього годин</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>46</b>		<b>60</b>

**4. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
<b>Змістовний модуль 1</b>		
1	Огляд сучасних фітнес технологій	2
2	Використання мобільних додатків у фітнесі	2
3	Біометричні пристрої та здоров'я	2
4	Інтерактивні тренування: застосування ігрових технологій	2
5	Аналіз та оцінка ефективності віртуальної реальності у тренуваннях	2
6	Застосування сенсорів у фітнес технологіях	2
7	Створення персоналізованих тренувальних програм на основі аналізу даних	2
8	Використання штучного інтелекту для оптимізації тренувань	4
9	Ергономіка та дизайн в інтерфейсах фітнес-додатків	2
10	Розробка інноваційних підходів до моніторингу здоров'я через фітнес технології	2
<b>Змістовний модуль 1</b>		
11	Стратегічне використання технологій у фітнесі	2
12	Аналіз та вибір технологічних рішень у фітнес-бізнесі	2
13	Інтеграція технологій у тренувальний процес фітнес-центру	2
14	Моніторинг та оцінка результатів впровадження фітнес технологій	4
15	Розробка стратегій залучення клієнтів за допомогою технологій	2
16	Кібербезпека в фітнес-бізнесі: захист даних клієнтів	2
17	Використання аналітики для покращення ефективності фітнес-послуг	2

18	Маркетинг та реклама фітнес-центру через онлайн платформи	2
19	Організація віртуальних тренувань та онлайн класів	4
20	Розвиток фітнес технологій у майбутньому: тенденції та прогнози	2
	<b>Всього годин</b>	<b>46</b>

### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	<b>Змістовний модуль 1</b>	
1	Аналіз базових навичок інструктора групових програм та вимог до професійної компетентності фітнес тренера	2
2	Практична робота з музикою та підготовка музичного супроводу до занять з фітнесу аеробного або силового спрямування.	2
3	Практика презентації базових кроків з базової аеробіки.	2
4	Практичне застосування набутих навичок ведення розминки з аеробіки під музичний супровід.	2
5	Практичне застосування набутих навичок вербального/візуального командування, рахунку у підготовці до уроку з аеробного або до силового класу.	4
6	Практичне застосування набутих навичок складання різних форматів/комбінацій групових класів. Скласти самостійно комбінацію вправ будь якого формату класу з фітнесу.	4
7	Аналіз та вивчення бінарних та унітарних базових кроків на степ платформі.	4
8	Скласти комбінацію з базових кроків та їх модифікацій на степ-платформі на 32/64 рахунки та підготувати музичний супровід.	4
	<b>Змістовний модуль 2</b>	
9	Проаналізувати техніку базових вправ і їх модифікації в функціональному тренінгу на підвісних петлях TRX та скласти комплекс вправ для групового формату середнього рівня підготовленості.	4
10	Розробити програму з оздоровчого фітнесу на етапі початкового тренування аеробного або силового спрямування для групи середнього рівня підготовленості.	4
11	Скласти комплекс з базової/танцювальної аеробіки/степ-аеробіки.	4
12	Складання програми силового фітнесу для набору м'язової маси.	4
13	Складання програм силового фітнесу на зниження ваги.	4
14	Особливості побудови тренувань силового фітнесу для жінок.	4
15	Складання програми тренувань силового фітнесу для підлітків. Проаналізувати особливості пубертатного розвитку.	4
16	Проаналізувати види стретчингу та їх особливості.	4
17	Біомеханіка в тренуваннях, направлених на розтягування, видовження м'язів і фасцій.	4
	<b>Всього годин</b>	<b>60</b>

## 6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

### 6.1. Контрольні питання

1. Які основні типи сучасних фітнес технологій існують?
2. Які переваги використання віртуальної реальності у фітнесі?
3. Які можливості надає використання мобільних додатків для тренувань?
4. Як фітнес-технології використовують біометричні пристрої для моніторингу здоров'я?
5. Як інтерактивні ігри можуть бути впроваджені в тренувальний процес?
6. Як можна використовувати сенсори в фітнес технологіях?
7. Як розробити персоналізовану тренувальну програму, використовуючи дані аналізу?
8. Як штучний інтелект може оптимізувати тренування?
9. Як ергономіка та дизайн впливають на ефективність фітнес-додатків?
10. Які інноваційні підходи до моніторингу здоров'я можуть бути впроваджені через фітнес технології?
11. Як технології можуть бути використані для досягнення стратегічних цілей у фітнес-бізнесі?
12. Як вибрати оптимальні технологічні рішення для фітнес-бізнесу?
13. Як інтегрувати технології в тренувальний процес у фітнес-центрі?
14. Як використовувати дані, зібрані фітнес технологіями, для моніторингу та оцінки результатів?
15. Як розробити стратегії залучення клієнтів за допомогою технологій?
16. Як забезпечити кібербезпеку та захист даних клієнтів у фітнес-бізнесі?
17. Як аналітика може покращити ефективність фітнес-послуг?
18. Як використовувати онлайн платформи для маркетингу та реклами фітнес-центру?
19. Як організувати віртуальні тренування та онлайн класи у фітнес-бізнесі?
20. Які є тенденції та прогнози для розвитку фітнес технологій у майбутньому?
21. Історичні віхи розвитку фітнесу.
22. Професійна майстерність тренера з фітнесу та основні вимоги до професійної компетентності фітнес-тренера.
23. Характеристика фітнес-програм аеробного спрямування.
24. Характеристика фітнес-програм силового спрямування.
25. Характеристика фітнес-програм функціонального спрямування.
26. Характеристика комбінованих фітнес-програм .
27. Характеристика програм ментального фітнесу.
28. Основні завдання тренувального процесу в умовах фітнес клубу для початківців
29. Основні вимоги до попередження травматизму на заняттях з фітнесу.
30. Основний інвентар для групових занять з фітнесу.
31. Специфіка складання комплексів з фітнесу під музичний супровід.
32. Методичні основи проведення занять з фітнесу.

33. Принципи складання тренувальних програм для чоловіків і жінок в тренажерному залі.
34. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу.
35. Оздоровче тренування в тренажерному залі..
36. Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.
37. Особливості психофізіологічного розвитку школярів різних вікових груп стосовно занять з дитячого та підліткового фітнесу.
38. Види програм дитячого та підліткового фітнесу та методики проведення занять.
39. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для дітей.
40. Навички роботи з музикою, музичним квадратом, «сильною/слабкою» музичною долею і ритмом. Взаємозв'язок музики та рухів.
41. Програми змагань сучасних фітнес-технологій. Організація змагань з різних видів фітнесу.
42. Інструментальні способи вимірювання параметрів і композиції тіла.
43. Формули розрахунку обміну речовин з урахуванням антропометрії.
44. Дієтологія у фітнесі. Закони адекватного харчування
45. Підготовки фахівців з різних видів фітнесу в Україні.
46. Сучасні вимоги до фахової підготовки тренерів з фітнесу в Україні.
47. Побудова типової фітнес-програми аеробної спрямованості. Методи контролю та дозування навантаження
48. Методи контролю та дозування навантаження. Алгоритм розрахунку показників ЧСС.
49. Побудова типової фітнес-програми аеробної спрямованості. Основи музикальної грамоти.
50. Аналіз методики проведення класичної аеробіки. Основні команди та жести аеробіки.
51. Базові кроки аеробіки, їх модифікації та методика опанування. Аеробні з'єднання та комбінації базових кроків.
52. Коли і хто вперше запропонував використовувати хореографічно-упорядковані гімнастичні вправи під музику для занять аеробікою?
53. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?
54. Що таке степ-аеробіка?
55. Що таке роуп-скіппінг?
56. Що таке фітбол-аеробіка?
57. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?
58. Що являє собою програма з бодібілдингу?
59. Яка мета занять калланетикою?
60. Яка мета занять шейпінгом?
61. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?
62. За якою кваліфікацією згідно державного стандарту можлива підготовка фітнес-тренерів?
63. На що спрямована професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
64. Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна

діяльність фітнес-тренера

65. В яких установах повинний бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?

66. До якої роботи повинний бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?

67. Які два види комп'ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?

68. Що визначається за допомогою більшості комп'ютерних фітнес- програм?

69. Що не враховують комп'ютерні фітнес-програми?

70. Що є важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації?

71. Які методичні особливості проведення занять оздоровчим фітнесом в коригуючих групах?

72. Назвіть сучасні фітнес-технології при круглій спині.

73. Назвіть сучасні фітнес-технології при кругло-увігнутій спині.

74. Назвіть сучасні фітнес-технології при плоскій спині.

75. Назвіть сучасні фітнес-технології при лордотичній поставі.

76. Назвіть сучасні фітнес-технології при сколіотичній поставі.

77. Що розуміють під системою фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості?

78. Що саме обґрунтували автори шведська школа фізичного виховання?

79. Який вклад у розвиток рухової активності внесла французька школа фізичного виховання?

80. Який вклад у розвиток рухової активності внесла сокільська школа фізичного виховання?

81. Які специфічні ознаки властиві оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

82. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності?

83. Яким є обсяг оздоровчо-рекреаційної рухової активності дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?

84. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?



## 6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР __бакалавр__ спеціальність __ _017__ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_  2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __1__ з дисципліни  <u>Сучасні фітнес технології</u>	Затверджую Зав. кафедри  _____ Костенко М.П. 20 __р. __
<b>Екзаменаційні запитання</b>			
1. Предмет і завдання персонального тренінгу.			
2. Що таке адаптація, її види?			
<b>Тестові завдання</b>			
<b>1. Що включає в себе сучасні фітнес технології?</b>			
А. Виключно традиційні види фізичної активності			
Б. Застосування інноваційних технологій для покращення тренувань та здоров'я			
В. Лише використання електронних пристроїв без впливу на фізичні вправи			
Г. Тільки індивідуальні тренування без залучення технологій			
<b>2. Як можна використовувати сучасні фітнес технології для моніторингу здоров'я під час тренувань?</b>			
А. Ігнорування засобів моніторингу			
Б. Використання носимих пристроїв, які відстежують фізичну активність, пульс та інші показники			
В. Лише традиційні методи оцінки здоров'я			
Г. Тільки визначення тривалості тренувань без аналізу результатів			
<b>3. Як можна інтегрувати віртуальну реальність у сучасні фітнес технології?</b>			
А. Відсутність використання віртуальної реальності			
Б. Створення віртуальних тренувальних сценаріїв та ігор для покращення занять			
В. Лише проведення традиційних тренувань без використання технологій			
Г. Тільки індивідуальні тренування без залучення віртуальної реальності			
<b>4. Яким чином сучасні фітнес технології можуть покращити індивідуальний підхід до тренувань?</b>			
А. Відсутність індивідуалізації у тренуваннях			
Б. Використання персоналізованих тренувальних програм та адаптація підходів до кожного спортсмена			
В. Лише визначення загальних типів тренувань			
Г. Тільки групові заняття без індивідуальних підходів			
<b>5. Як сучасні фітнес технології можуть підтримувати мотивацію до регулярної фізичної активності?</b>			
А. Відсутність заходів для стимулювання мотивації			
Б. Використання додатків та онлайн-платформ для відстеження прогресу, встановлення цілей та нагородження за досягнення			
В. Лише проведення тренувань без врахування мотиваційних аспектів			
Г. Тільки зосередження на фізичних вправах без залучення мотиваційних методів			
<b>6. Як можна використовувати сучасні фітнес технології для покращення співпраці між тренером і спортсменом?</b>			
А. Відсутність використання технологій для спілкування			

- Б. Застосування онлайн-платформ та додатків для обміну інформацією, відстеження прогресу та надання порад
- В. Лише особисті консультації без використання технологій
- Г. Тільки індивідуальні тренування без залучення спілкування

**7. Як можна використовувати сучасні фітнес технології для покращення різноманітності тренувань?**

- А. Відсутність різноманітності у тренуваннях
- Б. Створення інтерактивних тренувальних програм, використання віртуальних трас та ігрових елементів
- В. Лише проведення стандартних тренувань без додаткових технологій
- Г. Тільки групові тренування без інноваційних елементів

**8. Як сучасні фітнес технології можуть покращити контроль за фізичним здоров'ям під час тренувань?**

- А. Відсутність контролю за фізичним здоров'ям
- Б. Використання носимих пристроїв та додатків для моніторингу серцевої діяльності, кількості кроків та інших показників
- В. Лише проведення фізичних вправ без контролю
- Г. Тільки проведення медичних тестів без залучення технологій

**9. Як сучасні фітнес технології можуть підтримувати здоровий спосіб життя поза тренуваннями?**

- А. Відсутність впливу на здоровий спосіб життя
- Б. Застосування додатків для ведення здорового харчування, контролю за сном та стресом
- В. Лише фокус на фізичних вправах без урахування інших аспектів життя
- Г. Тільки індивідуальні консультації без використання технологій

**10. Як сучасні фітнес технології можуть сприяти розвитку спільноти та взаємодії між спортсменами?**

- А. Відсутність засобів спілкування та взаємодії
- Б. Використання онлайн-спільнот, чатів та змагань через додатки для підтримки командного духу
- В. Лише індивідуальні тренування без залучення групового взаємодії
- Г. Тільки проведення групових занять без використання технологій

### **6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Сучасні фітнес технології»**

1. Що включає в себе концепція "фітнес технології"?
  - А. Тільки використання віртуальної реальності
  - Б. Розробка спортивних гаджетів
  - В. Інноваційні рішення для поліпшення фітнес-процесів
  - Г. Тільки моніторинг фізичних показників
2. Яка основна перевага використання мобільних додатків у фітнесі?
  - А. Звітність про продуктивність гаджета
  - Б. Зручний доступ до персоналізованих тренувань
  - В. Синхронізація з гаджетами віртуальної реальності
  - Г. Лікування травм через додатки
3. Які функції виконують біометричні пристрої у фітнес технологіях?
  - А. Вимірювання фізичного навантаження
  - Б. Збір та аналіз біометричних даних
  - В. Створення тренувальних програм
  - Г. Відправка сигналів віртуальній реальності

4. Що включає в себе поняття "інтерактивні тренування"?
  - А. Використання геолокації для тренувань
  - Б. Залучення ігрових елементів у фітнес-процес
  - В. Застосування сенсорів для вимірювання температури тіла
  - Г. Використання маніпуляторів у тренуваннях
5. Як можна використовувати сенсори в фітнес технологіях?
  - А. Для вимірювання тиску
  - Б. Для визначення рівня глюкози у крові
  - В. Для вимірювання пульсу та інших фізіологічних параметрів
  - Г. Для відстеження швидкості вітру під час бігу
6. Як штучний інтелект може оптимізувати тренування?
  - А. Виявлення індивідуальних потреб та розробка персональних програм
  - Б. Здатність вигравати в ігрових симуляціях
  - В. Автоматизація процесу реєстрації на тренування
  - Г. Використання сенсорів для відслідковування рухів
7. Які аспекти ергономіки важливі для фітнес-технологій?
  - А. Ступінь вологості в повітрі
  - Б. Дизайн інтерфейсів та зручність використання
  - В. Вимірювання кількості кроків
  - Г. Акумуляторна ємність гаджета
8. Які основні аспекти моніторингу та оцінки результатів тренувань?
  - А. Виявлення травм та лікування
  - Б. Збір та аналіз даних для оцінки ефективності
  - В. Розрахунок калорій, спалених під час тренувань
  - Г. Автоматизований контроль за харчуванням
9. Які стратегії можна використовувати для залучення клієнтів за допомогою технологій?
  - А. Розсилка пропозицій по електронній пошті
  - Б. Реклама на телебаченні
  - В. Знижки для постійних клієнтів через мобільний додаток
  - Г. Вивчення нових технік залучення за допомогою літератури
10. Які аспекти слід враховувати для забезпечення кібербезпеки в фітнес-бізнесі?
  - А. Відслідковування рухів клієнтів через GPS
  - Б. Захист особистих даних та конфіденційної інформації
  - В. Вивчення технічних характеристик тренувального обладнання
  - Г. Забезпечення стабільної роботи мобільних додатків
11. Як може аналітика покращити ефективність фітнес-послуг?
  - А. Вимірювання рівня свіжості повітря в залі
  - Б. Аналіз популярності певних тренувань серед клієнтів
  - В. Збір статистики про температурні умови в приміщенні
  - Г. Визначення рівня концентрації кисню у тренувальному просторі
12. Які плюси може мати використання онлайн платформ для маркетингу та реклами фітнес-центру?
  - А. Збільшення ефективності кондиціонерів у тренажерних залах
  - Б. Простота реєстрації на тренування через інтернет
  - В. Можливість оцінювати реакцію аудиторії на рекламні кампанії
  - Г. Поширення літератури про здоровий спосіб життя через соціальні мережі
13. Які переваги може мати організація віртуальних тренувань та онлайн класів у фітнес-бізнесі?
  - А. Збільшення реального контакту з тренерами
  - Б. Можливість залучення клієнтів з інших міст чи країн
  - В. Зменшення ризику травмувань учасників тренувань
  - Г. Розширення тренувального простору у фітнес-центрі
14. Як можна розвивати фітнес технології у майбутньому?
  - А. Збільшення кількості дзеркал у тренажерних залах
  - Б. Вивчення додаткових видів масажу для клієнтів
  - В. Впровадження нових технологій для покращення ефективності тренувань
  - Г. Збільшення обсягу обладнання для аеробіки
15. На яких трьох базових елементах рухової активності ґрунтується класифікація фітнес-програм?
  - А. На одному виді рухової активності;
  - Б. На поєднанні кількох видів рухової активності;
  - В. На спеціально організованій трудовій діяльності;
  - Г. На поєднанні рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників.
16. В чому полягає основна відмінність рекреаційних програм?
  - А. Види спорту не мають чіткого регламенту;
  - Б. Від учасників не вимагається особливої спеціальної підготовки;
  - В. Населення сприймає краще саме рекреаційні програми;
  - Г. Від учасників вимагається особливої спеціальної підготовки.

17. При складанні рекреаційних програм рухової активності враховується в першу чергу?
- А. Емоційна складова;
  - Б. Систематичність занять;
  - В. Контингент учасників;
  - Г. Доступність фізичного навантаження контингенту учасників.
18. Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
- А. В газетах;
  - Б. В спортивних, фітнес, рекреаційних і оздоровчих програмах;
  - В. В спортивній популярній літературі;
  - Г. В окремих літературних джерелах;
19. Що включає в себе технологічний аналіз у фітнесі?
- А. Огляд фітнес-центрів
  - Б. Оцінка вартості тренувань
  - В. Критичний огляд сучасних технологій
  - Г. Масовість фітнес-програм
20. Для чого використовуються мобільні додатки у фітнесі?
- А. Заміна тренера
  - Б. Виконання фітнес-тестів
  - В. Контроль над харчуванням
  - Г. Запуск музичних треків
21. Які фактори впливають на ефективність віртуальної реальності у тренуваннях?
- А. Ціна обладнання
  - Б. Зручність тренувань
  - В. Якість графіки
  - Г. Частота використання
22. Що представляють собою біометричні пристрої у фітнесі?
- А. Технічні пристрої для тренувань
  - Б. Засоби безпеки
  - В. Девайси для вимірювання фізичних показників
  - Г. Групові тренування
23. Що означає термін "інтерактивні тренування" у фітнесі?
- А. Використання мобільних додатків
  - Б. Тренування під керуванням тренера
  - В. Тренування з використанням ігрових елементів
  - Г. Індивідуальні тренування
24. Які функції може виконувати сенсор у фітнес-технологіях?
- А. Вимірювання серцевого ритму
  - Б. Зйомка відео тренувань
  - В. Оптимізація дії додатків
  - Г. Телефонування
25. Яким чином можна використовувати дані аналізу для розробки тренувальних програм?
- А. Визначення кількості клієнтів
  - Б. Прогнозування погоди
  - В. Адаптація до індивідуальних потреб клієнтів
  - Г. Пошук популярних тренувань
26. Як штучний інтелект може допомагати в оптимізації тренувань?
- А. Вибір тренувань за кольором
  - Б. Автоматизація процесу вибору тренерів
  - В. Аналіз даних для персоналізації тренувальних програм
  - Г. Розробка фітнес-ігор
27. Чому важливий дизайн у фітнес-додатках?
- А. Зручність для користувача
  - Б. Красивість екранів
  - В. Наявність великої кількості функцій
  - Г. Вартість завантаження
28. Що означає термін "моніторинг та оцінка результатів" у фітнес технологіях?
- А. Вимірювання ваги після кожного тренування
  - Б. Запис результатів у тренувальному журналі
  - В. Систематичне визначення досягнутого прогресу за допомогою зібраних даних
  - Г. Проведення опитувань про ефективність тренувань
29. Які стратегії використання технологій у фітнес-бізнесі можна визначити?
- А. Збільшення витрат на рекламу
  - Б. Розширення графіку тренувань
  - В. Залучення клієнтів через онлайн платформи
  - Г. Поширення рекламних буклетів

30. Як вибрати оптимальні технологічні рішення для фітнес-бізнесу?
- А. Обрання найдорожчих технологій
  - Б. Аналіз вартості технологічних рішень
  - В. Вибір тільки новітніх розробок
  - Г. Спроби всіх доступних технологій
31. Як можна інтегрувати технології в тренувальний процес у фітнес-центрі?
- А. Запрошення технічних спеціалістів на кожне тренування
  - Б. Заміна тренера роботами
  - В. Використання сучасного обладнання та програм
  - Г. Відмова від технологій у тренувальному процесі
32. Як використовувати дані, зібрані фітнес технологіями, для моніторингу та оцінки результатів?
- А. Збільшення щотижневого рахунку клієнтів
  - Б. Аналіз статистики тренувань
  - В. Проведення групових тестів
  - Г. Запрошення експертів для оцінки результатів
33. Як розробити стратегії залучення клієнтів за допомогою технологій?
- А. Запитання клієнтів про їхні уподобання
  - Б. Створення акцій та спец пропозицій для онлайн реєстрації
  - В. Видалення всіх інших конкурентів
  - Г. Закриття фітнес-центру на вихідні
34. Як можна забезпечити кібербезпеку та захист даних клієнтів у фітнес-бізнесі?
- А. Відправка всіх даних на пошту
  - Б. Регулярне оновлення програмного забезпечення
  - В. Відмова від використання інтернету у фітнес-центрі
  - Г. Розміщення всіх даних на загальнодоступних серверах
35. Що включає в себе огляд сучасних фітнес технологій?
- А. Тільки використання віртуальної реальності.
  - Б. Розпізнання та порівняння різних типів технологій.
  - В. Аналіз тільки мобільних додатків.
  - Г. Вивчення тільки біометричних пристроїв.
36. Для чого можна використовувати мобільні додатки у фітнесі?
- А. Тільки для заміру кроків.
  - Б. Створення власного тренувального додатка.
  - В. Аналіз роботи тільки біометричних пристроїв.
  - Г. Тільки для віртуальної реальності.
37. Що включає в себе аналіз та вибір технологічних рішень у фітнес-бізнесі?
- А. Огляд тільки сучасних технологій.
  - Б. Вибір оптимальних рішень для фітнес-центрів.
  - В. Застосування інтерактивних ігор.
  - Г. Тільки розробка тренувальних програм.
38. Як використовувати дані, зібрані фітнес технологіями, для моніторингу та оцінки результатів у фітнес-бізнесі?
- А. Тільки для створення рекламних кампаній.
  - Б. Оцінка тільки рівня ефективності додатків.
  - В. Систематичний моніторинг та оцінка результатів тренувань.
  - Г. Використання тільки онлайн платформ для аналізу.
39. Як розвивати стратегії залучення клієнтів за допомогою технологій?
- А. Тільки за допомогою маркетингу.
  - Б. Використання технологій для створення індивідуальних пропозицій.
  - В. Застосування тільки біометричних пристроїв.
  - Г. Тільки через віртуальні тренування.
40. Які основні елементи включає в себе розробка інтерактивних спортивних технологій?
- А. Використання мобільних додатків.
  - Б. Заохочення віртуальною реальністю.
  - В. Огляд тільки біометричних пристроїв.
  - Г. Тільки використання ігрових елементів.
41. Як використовувати штучний інтелект для оптимізації тренувань?
- А. Тільки для розпізнавання голосу.
  - Б. Аналіз та підготовка звітів тільки для тренерів.
  - В. Впровадження інтелектуальних систем для оптимізації тренувань.
  - Г. Використання тільки мобільних додатків.
42. Як можна захистити дані клієнтів у фітнес-бізнесі?
- А. За допомогою інтерактивних ігор.
  - Б. Захист лише від вірусів.
  - В. Кібербезпека та забезпечення конфіденційності даних клієнтів.

- Г. Використання біометричних пристроїв.
43. Як може аналітика покращити ефективність фітнес-послуг?
- А. Тільки для створення рекламних кампаній.
  - Б. Аналіз тільки результатів тренувань.
  - В. Використання даних для постійного моніторингу та покращення послуг.
  - Г. Оцінка тільки рівня ефективності додатків.
44. Як розвивати фітнес технології у майбутньому?
- А. Тільки через віртуальні тренування.
  - Б. Впровадження нових технологій на основі потреб ринку.
  - В. Огляд тільки сучасних технологій.
  - Г. Використання тільки біометричних пристроїв.
45. Яка основна мета використання віртуальної реальності у фітнесі?
- А. Розваги та розвиток ігрових елементів.
  - Б. Тільки для збільшення тривалості тренувань.
  - В. Покращення реабілітації після травм.
  - Г. Тільки для моніторингу здоров'я.
46. Як використовувати сенсори в фітнес технологіях?
- А. Тільки для вимірювання кількості кроків.
  - Б. Моніторинг пульсу та інших біометричних показників.
  - В. Тільки для віртуальної реальності.
  - Г. Заохочення участі в інтерактивних іграх.
47. Як розробити персоналізовану тренувальну програму на основі аналізу даних?
- А. Використання лише загальних статистичних даних.
  - Б. Спираннясь на інтуїцію тренера.
  - В. Аналіз біометричних даних та тренувальних вподобань.
  - Г. Використання тільки віртуальної реальності.
48. Чому важливо застосовувати інноваційні технології у фітнес-бізнесі?
- А. Тільки для привертання нових клієнтів.
  - Б. Збільшення конкурентоспроможності та покращення обслуговування клієнтів.
  - В. Тільки для рекламних кампаній.
  - Г. Моніторинг тільки ефективності тренувань.
49. Що включає в себе стратегічне використання технологій у фітнесі?
- А. Тільки вибір технологій для тренувань.
  - Б. Розвиток партнерських відносин тільки з іншими фітнес-центрами.
  - В. Впровадження технологій для досягнення стратегічних цілей бізнесу.
  - Г. Тільки створення віртуальних класів.
50. Які переваги використання мобільних додатків у фітнесі для клієнтів?
- А. Тільки для вимірювання кількості кроків.
  - Б. Зручний доступ до персоналізованих тренувальних програм.
  - В. Тільки для розваг.
  - Г. Тільки для спілкування з тренером.
51. Які фактори слід враховувати при аналізі та виборі технологічних рішень у фітнес-бізнесі?
- А. Тільки ціна технології.
  - Б. Відповідність потребам фітнес-центру, технічні характеристики, і підтримка виробника.
  - В. Лише популярність серед інших бізнесів.
  - Г. Використання тільки інтерактивних ігор.
52. Як використовувати аналітику для покращення ефективності фітнес-послуг?
- А. Тільки для вивчення ефективності додатків.
  - Б. Моніторинг результатів тільки віртуальної реальності.
  - В. Використання аналітики для постійного вдосконалення послуг та задоволення потреб клієнтів.
  - Г. Аналіз лише популярності в інших фітнес-центрах.
53. Як використовувати маркетинг та рекламу через онлайн платформи в фітнес-бізнесі?
- А. Тільки для створення банерів.
  - Б. Оголошення тільки про знижки.
  - В. Персоналізована реклама та взаємодія з аудиторією.
  - Г. Тільки для аналізу ефективності додатків.
54. Які можливості надає використання біометричних пристроїв для моніторингу здоров'я?
- А. Замір тільки кількості кроків.
  - Б. Визначення рівня стресу, моніторинг сну, вимірювання пульсу та ін.
  - В. Тільки для визначення фізичної активності.
  - Г. Використання тільки для віртуальної реальності.
55. Що включає в себе організація віртуальних тренувань та онлайн класів?
- А. Лише для ведення вебінарів.
  - Б. Створення платних онлайн класів.
  - В. Використання онлайн платформ для проведення тренувань та занять.

- Г. Тільки вивчення результатів тренувань через додатки.
- 56. Як використовувати інтерактивні ігри в тренувальному процесі?
  - А. Тільки для розваг та відволікання клієнтів.
  - Б. Заохочення фізичної активності через ігрові елементи.
  - В. Використання лише віртуальної реальності у гральних сценаріях.
  - Г. Застосування тільки для створення конкурентних ігор між клієнтами.
- 57. Як забезпечити ергономіку та дизайн в інтерфейсах фітнес-додатків?
  - А. Використання тільки яскравих кольорів.
  - Б. Спрощення інтерфейсу тільки для старших вікових груп.
  - В. Врахування зручності використання та доступності інформації.
  - Г. Лише створення гіперреалістичних візуальних ефектів.
- 58. Які можливості віртуальної реальності можуть бути використані для поліпшення тренувань?
  - А. Тільки для імітації реальних природних сценаріїв.
  - Б. Створення інтерактивних тренувань та сценаріїв.
  - В. Використання лише для візуалізації тренувань.
  - Г. Лише для аналізу біометричних даних.
- 59. Як фітнес технології можуть сприяти здоровому способу життя клієнтів?
  - А. Тільки за допомогою збільшення фізичної активності.
  - Б. Заохочення здорового харчування через додатки.
  - В. Визначення тільки кількості кроків.
  - Г. Застосування лише біометричних пристроїв.
- 60. Чому важливо розробляти індивідуалізовані підходи до тренувань за допомогою фітнес технологій?
  - А. Тільки для забезпечення ексклюзивності фітнес-центру.
  - Б. Підвищення мотивації та досягнення конкретних цілей клієнтів.
  - В. Лише для аналізу результатів тренувань.
  - Г. Використання тільки мобільних додатків.

## 7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Сучасні фітнес технології» застосовуються такі методи навчання, як:

### 1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

#### а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

#### б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

#### в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

#### г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

### 2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані скласти екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10)

Таблиця 1

### Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **R<sub>пр.</sub>** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **R<sub>ат.</sub>**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **R<sub>н.р.</sub>** (до 70 балів):  $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

### Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
<b>Змістовний модуль 1.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5



Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>100</b>
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
<b>Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перекладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## 10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології»

### 10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою

	літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

*10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи  
(оцінюється до 20 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

*10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30)*

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовного модуля оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

*10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену  
(оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань\*1 бал = 10 балів).

## 11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);

- ця робоча програма;
- завдання для самостійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

## 12. Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2018. 76 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 200 с.
3. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І.Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
4. Загомула О.В. Різновиди сучасних фітнес технологій. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 138-141.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. К : Науковий світ, 2018. 198 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2019. 392 с.
7. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій : навч.-метод. посіб. [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів] / укл. : Донець О. В., Гуцул Н. З., Вовк І. В., Мадяр-Фазекаш Е. О. Полтава : Сімон, 2022. 49 с.
8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.
9. Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н.О.Опришко, Н.М. Безпалова. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 48 с.
10. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології: тайбо у студентів / О. М. Школа, Д. В. Сичов // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 1. С. 77–80.

### Додаткові:

11. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
12. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Оргєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2019. 32 с.
13. Саєнко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саєнко. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2020. С. 116–121.

14. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2018. – 244 с.
15. Сосіна В. Особливості розробки індивідуальних програм у фітнестренуванні жінок / Валентина Сосіна, Анна Наконечна // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2020. Вип. 14, т. 2. С. 239–243.
16. Сучасні фітнес-технології : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. В. Лапко, Н. В. Стратій, О. Г. Корчевська. Харків : ХНМУ, 2020. 28 с.
17. Фредерик Делаویه. Анатомія силових упражнень для женщин / Ф. Делаویه М.: Рипол Классик., 2017. 540 с.
18. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. К. : Олимпийская лит-ра, 2015. 368 с.
19. Цыганенко О. И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / Цыганенко О. И. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 5. С. 107–110.