

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 ОПШ
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ

спеціальність
освітньо-професійна програма
факультет (ННІ)

017 «Фізична культура і спорт»
«Фізична культура і спорт»
Гуманітарно-педагогічний

Розробник: доцент кафедри фізичного виховання Кротов Генадій
Валентинович, к.п.н., доцент

Київ – 2023

1. Опис навчальної дисципліни

ВК 3.2 «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІТНЕС-ТРЕНУВАННЯ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
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>
Характеристика навчальної дисципліни	
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>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Четвертий (4 курс)</i>
Семестр	<i>7</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 викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фітнес-тренування» є засвоєння теоретичних основ та практичних аспектів фітнес-тренувань, включаючи розробку та впровадження тренувальних програм для покращення фізичної форми, здоров'я та ефективності учасників.

Завданням вивчення дисципліни є:

1. Забезпечення теоретичної і практичної підготовки студентів до професійної діяльності.
2. Сприяти формуванню у студентів знань про різні види фітнесу, методи тренувань та безпеку в процесі фітнес-занять.
3. Підготовка фахівців, інструкторів та тренерів фітнесу, які працюють з різними групами клієнтів у фітнес-центрах та студіях.
4. Розвинення навиків проектування та проведення тренувань, а також розуміння принципів та підходів до досягнення позитивних результатів у фітнес-

індустрії.

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 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

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.

Результати навчання (РН):

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

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни
«Теорія і методика фітнес-тренування»
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек	пр.	інд.	сп.
Змістовний модуль 1. Теоретичні основи фітнес-тренування					
Тема 1.1. Загальна характеристика та різновиди фітнесу. Термінологія базових вправ з фітнесу.	18	2	6		10
Тема 1.2. Основи біомеханіки під час занять фітнесом.	20	2	8		10
Тема 1.3. Створення фітнес-програм загальні відомості.	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 1	58	6	22		30
Змістовний модуль 2. Практичні основи фітнес-тренування					
Тема 2.1. Кардіореспіраторний фітнес.	16	2	6		8
Тема 2.2. Силовий фітнес.	16	2	6		8
Тема 2.3. Стретчинг та пілатес як підвиди фітнесу.	16	2	6		8
Тема 2.4. Фітнес-тренування з особами різного віку і статі.	14	2	6		6
Разом за змістовним модулем 2	62	8	24		30
Всього годин	120	14	46		60

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Предмет та загальна характеристика фітнес-тренування.	2
2	Біомеханічні характеристики тіла людини та її рухів під час фітнес-тренування.	4
3	Біодинаміка рухових дій. Біомеханіка обертювих рухів. Збереження і зміна положення тіла.	2
4	Загальні основи побудови фітнес-програми.	2
5	Принципи фітнес-тренування.	2
6	Планування фітнес-програми.	2
7	Структура та зміст фітнес-заняття.	2
8	Фізичний стан як основа програмування фітнес-тренування.	2
9	Вибір фізичних вправ у програмуванні фітнес-тренування.	2
10	Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.	2
Змістовний модуль 2		
11	Специфіка та зміст кардіопрограм.	4
12	Методика аеробного фітнес-тренування.	4
13	Методика силового фітнес-тренування.	2
14	Методика фітнес-тренування з стретчингу.	2
15	Методика фітнес-тренування з пілатесу.	2
16	Методика фітнес-тренування з асанів йоги.	2
17	Методика оздоровчого фітнес-тренування.	2
18	Методика фітнес тренування осіб зрілого віку.	2
19	Методика фітнес занять з людьми похилого та старшого віку.	2

20	Особливості методики фітнес тренування жінок.	2
	Всього годин	46

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	Змістовний модуль 1	
1	Принципи фітнес-тренування.	2
2	Елементи фітнес-заняття.	2
3	Планування фітнес-програми.	2
4	Керування фітнес-програмою.	2
5	Історія виникнення фітнесу.	3
6	Характеристика окремих видів фітнесу.	2
7	Характеристика вправ фітнесу на тренажерах.	2
8	Атлетична гімнастика	2
9	Ритмічна гімнастика.	2
10	Степ-аеробіка.	3
11	Фітбол. Табата.	2
12	TRX. BOSU.	2
13	Kango jumps.	2
14	Зумба-фітнес.	2
	Змістовний модуль 2	
15	Функціональні фітнес-тренування.	2
16	Основні характеристики оздоровчого фітнес-тренування.	2
17	Характеристика базових видів аеробіки.	2
18	Характеристика силових видів аеробіки.	3
19	Характеристика шейпінгу.	2
20	Характеристика комбінованих видів аеробіки.	3
21	Характеристика аквафітнесу.	2
22	Самостійні заняття фітнесом.	2
23	Сучасні напрямки фітнесу.	2
24	Основи здорового харчування.	2
25	Методика проведення комплексу вправ з оздоровчого фітнес.	4
26	Профілактика травматизму.	2
27	Вибір режиму харчування та тренувань.	2
	Всього годин	60

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

6.1. Контрольні питання

1. Історичні віхи розвитку фітнесу.
2. Професійна майстерність тренера з фітнесу та основні вимоги до професійної компетентності фітнес-тренера.
3. Характеристика фітнес-програм аеробного спрямування.
4. Характеристика фітнес-програм силового спрямування.
5. Характеристика фітнес-програм функціонального спрямування.
6. Характеристика комбінованих фітнес-програм .
7. Характеристика програм ментального фітнесу.
8. Основні завдання тренувального процесу в умовах фітнес клубу для

початківців

9. Основні вимоги до попередження травматизму на заняттях з фітнесу.
10. Основний інвентар для групових занять з фітнесу.
11. Специфіка складання комплексів з фітнесу під музичний супровід.
12. Методичні основи проведення занять з фітнесу.
13. Принципи складання тренувальних програм для чоловіків і жінок в тренажерному залі.
14. Методичні особливості організації та проведення занять з фітнесу.
15. Оздоровче тренування в тренажерному залі..
16. Хореографічні методи побудови аеробної частини заняття.
17. Особливості психофізіологічного розвитку школярів різних вікових груп стосовно занять з дитячого та підліткового фітнесу.
18. Види програм дитячого та підліткового фітнесу та методики проведення занять.
19. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для дітей.
20. Навички роботи з музикою, музичним квадратом, «сильною/слабкою» музичною долею і ритмом. Взаємозв'язок музики та рухів.
21. Програми змагань сучасних фітнес-технологій. Організація змагань з різних видів фітнесу.
22. Інструментальні способи вимірювання параметрів і композиції тіла.
23. Формули розрахунку обміну речовин з урахуванням антропометрії.
24. Дієтологія у фітнесі. Закони адекватного харчування
25. Підготовки фахівців з різних видів фітнесу в Україні.
26. Сучасні вимоги до фахової підготовки тренерів з фітнесу в Україні.
27. Побудова типової фітнес-програми аеробної спрямованості. Методи контролю та дозування навантаження
28. Дайте визначення поняттю «фітнес-програма».
29. Назвіть та розкрийте суть принципів фітнес тренування.
30. Важливість та роль основних елементів фітнес-тренування.
31. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм.
32. Для досягнення поставлених цілей, як потрібно здійснювати керування фітнес-програмою.
33. Складіть приблизну фітнес-програму з урахуванням індивідуальних фітнес-цілей.
34. Дайте визначення поняттям: «кардіореспіраторна витривалість» та «максимальне споживання кисню».
35. Опишіть функції серця, кровоносних судин та легень у транспортуванні кисню.
36. Поясніть взаємозв'язок між ЧСС, ударним та хвилинним об'ємом крові та МСК.
37. Охарактеризуйте позитивні впливи аеробного тренування на серцевосудинну систему.
38. Охарактеризуйте позитивні впливи занять кардіореспіраторним фітнесом на організм людини.
39. Поясніть особливості тестування кардіореспіраторної витривалості.

40. Опишіть тести за допомогою яких, можна визначити рівень розвитку кардіореспіраторного фітнесу.
41. Назвіть недоліки 12-хвилинного тесту Купера.
42. Назвіть протипоказання до занять аеробними вправами.
43. Дайте характеристику компонентам фітнес-програми з розвитку кардіореспіраторної витривалості.
44. Дайте характеристику непрямим методам визначення інтенсивності кардіореспіраторної витривалості.
45. Опишіть стадії розвитку кардіореспіраторної витривалості.
46. Загальна характеристика поняття «фітнес».
47. Дайте визначення поняттям: «фітнес», «загальний фітнес», «фізичний фітнес», «оздоровчий фітнес», «руховий фітнес».
48. Компоненти оздоровчого фітнесу та їх роль у досягненні оптимального стану здоров'я.
49. Коротка характеристика історії виникнення фітнесу.
50. Особливості підготовки фахівців з фітнесу в зарубіжних країнах.
51. Зробіть порівняльний аналіз підготовки фахівців з фітнесу в США та в Україні.
52. Зробіть порівняльний аналіз підготовки фахівців з фітнесу в європейських країнах та в Україні.
53. Зробіть порівняльний аналіз підготовки фахівців з фітнесу в Японії та в Україні.
54. Дайте порівняльну характеристику співвідношення фітнес-професій зарубіжних та вітчизняних фахівців.
55. Роль рухової активності у досягненні оптимального стану благополуччя.
56. Важливість регулярної участі у фітнес-програмах.
57. Взаємозв'язок між руховою активністю та здоров'ям.
58. Роль рухової активності у зниженні ризику передчасного погіршення здоров'я.
59. Визначте обсяг та тип рухової активності, що необхідна для підтримання або поліпшення стану здоров'я людини.
60. Охарактеризуйте позитивні короткотривалі та довготривалі зміни у стані здоров'я, що пов'язані з руховою активністю.

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>Теорія і методика фітнес- тренування</u>	Затверджую Зав. кафедри _____ Костенко М.П. _____ 20__ р. _
Екзаменаційні запитання			
1. Завдання фітнес-тренування.			
2. Особливості методики оздоровчого фітнес-тренування жінок.			
Тестові завдання			

1. Що включає в себе дисципліна "Теорія і методика фітнес-тренування"?

- А. Тільки теоретичні аспекти без практичного застосування
- Б. Вивчення принципів та методів фітнесу, планування тренувань та врахування індивідуальних особливостей
- В. Лише фізичні вправи без теоретичного обґрунтування
- Г. Тільки аналіз ринку фітнес-послуг

2. Які принципи важливі при розробці програм фітнес-тренувань?

- А. Лише загальні фізичні вправи без врахування принципів
- Б. Принципи індивідуалізації, прогресивності, регулярності та різноманітності тренувань
- В. Тільки врахування модних тенденцій у фітнесі
- Г. Лише кардіовправи без силових навантажень

3. Як визначити індивідуальні особливості клієнта при розробці програми фітнес-тренувань?

- А. Лише загальна оцінка зовнішнього вигляду
- Б. Анамнез, аналіз фізичного стану, облік протипоказань та консультація з лікарем
- В. Тільки врахування фітнес-преференцій
- Г. Лише спроби виконання конкретних вправ на першому тренуванні

4. Які види фізичних вправ можна включити в програму фітнес-тренувань?

- А. Лише аеробіку
- Б. Комбінацію кардіо-тренувань, силових вправ, розтяжок та елементів функціонального тренування
- В. Тільки йогу
- Г. Лише вправи для підтримки гнучкості

5. Як враховувати психологічні аспекти при проведенні фітнес-тренувань?

- А. Відсутність уваги до психологічного стану клієнтів
- Б. Проведення мотиваційних тренувань, урахування емоційного стану та індивідуальних психологічних особливостей
- В. Тільки фізичні вправи без емоційного впливу
- Г. Лише використання технік релаксації

6. Як враховувати фізичний розвиток різних вікових груп при розробці програм фітнес-тренувань?

- А. Відсутність уваги до різниці у вікових групах
- Б. Розробка адаптованих програм для дітей, дорослих та літніх людей
- В. Тільки проведення тренувань для молоді
- Г. Лише фітнес для жінок

7. Як забезпечити безпеку під час проведення фітнес-тренувань?

- А. Відсутність уваги до питань безпеки
- Б. Проведення підготовчих тренувань, контроль за правильністю виконання вправ та надання інструкцій учасникам
- В. Тільки використання важких обладнань
- Г. Лише проведення тренувань на великій відстані від учасників

8. Як підвищити мотивацію клієнтів до регулярних фітнес-тренувань?

- А. Відсутність заходів щодо мотивації
- Б. Організація цікавих та різноманітних тренувань, врахування індивідуальних цілей та система поощрень

- В. Тільки проведення тренувань на великій відстані від учасників
- Г. Лише надання клієнтам списків вправ для самостійних тренувань

9. Як визначити інтенсивність фітнес-тренувань для різних груп людей?

- А. Лише загальна інтенсивність для всіх
- Б. Врахування фізичної підготовки, віку, стану здоров'я та поставлених цілей
- В. Тільки проведення важких тренувань для всіх
- Г. Лише використання легких фізичних вправ

10. Як забезпечити ефективність фітнес-тренувань через програму занять?

- А. Відсутність структури у програмі
- Б. Розробка систематизованої програми, врахування послідовності вправ та належна організація тренувань
- В. Тільки проведення тренувань на великій відстані від учасників
- Г. Лише використання важких фізичних вправ

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Теорія і методика фітнес-тренування»

1. Кінцевою метою фітнес тренування є:
 - А. Досягнення високого рівня фізичного стану та його утримання впродовж тривалого періоду;
 - Б. Досягнення середнього рівня фізичного стану та його утримання впродовж тривалого періоду;
 - В. Досягнення низького рівня фізичного стану та його утримання впродовж тривалого періоду.
2. Найбільш точну характеристику впливу тренувального навантаження на організм дає:
 - А. Показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи;
 - Б. Показник частоти серцевих скорочень в перші 6 – 10 с після її завершення;
 - В. Показник частоти серцевих скорочень протягом першої хвилини після її завершення;
 - Г. Показник частоти серцевих скорочень під час виконання фізичної вправи або в перші 6 – 10 с після її завершення.
3. Більшість циклічних вправ виконується просто неба, тому навантаження залежить від наступних факторів:
 - А. Рельєфу місцевості, вологості та температури повітря;
 - Б. Характеру ґрунту, атмосферному тиску;
 - В. Рельєфу місцевості, атмосферному тиску, температури повітря;
 - Г. Рельєфу місцевості, характеру ґрунту, вологості та температури повітря, атмосферного тиску.
4. Вважається, що найбільш економним диханням при їзді на велосипеді є:
 - А. Діафрагмальне;
 - Б. Міжреберне;
 - В. Діафрагмально – межреберне.
 - Г. Поверхнєве.
5. Заняття атлетичною гімнастикою використовуються переважно для осіб віком:
 - А. До 40 років;
 - Б. До 35 років;
 - В. До 30 років;
 - Г. До 25 років.
6. Балістичні вправи – це вправи, які виконуються з великою амплітудою та швидкістю:
 - А. Підтягування та виси;
 - Б. Махи, згинання, розгинання;
 - В. Піднімання тулуба з положення лежачи;
 - Г. Стрийові вправи.
7. Численні дослідження вчених свідчать, що процес старіння організму може бути істотно сповільнений за допомогою:
 - А. Щорічних медичних оглядів;
 - Б. Профілактичних щеплень;
 - В. Систематичних занять фізичними вправами;
 - Г. Щорічних відпусток.
8. Головна перевага самоконтролю полягає в тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати:
 - А. Позитивний вплив занять фізичними вправами на стан свого здоров'я;
 - Б. Наявність відхилень у стані свого здоров'я;
 - В. Реакцію серцево – судинної системи на фізичне навантаження;

- Г. Оздоровчу спрямованість на організм.
9. Встановлено, що ефективності використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини:
- А. Чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;
 - Б. Чим вони вищі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;
 - В. Чим вони вищі, тим менший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі;
 - Г. Чим вони нижчі, тим менший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі.
10. Через який термін проводиться тестування аеробної підготовленості осіб, які відвідували фітнес тренування з ходьби та бігу:
- А. Через 2 тижня;
 - Б. Через 4 тижня;
 - В. Через 6 тижнів;
 - Г. Через 8 тижнів.
11. Ходьба на лижах у повільному темпі забезпечує:
- А. Зняття нервової перенапруги;
 - Б. Зняття втоми, нервової перенапруги і є формою активного відпочинку;
 - В. Активний відпочинок;
 - Г. Зняття втоми.
12. Інтенсивність навантаження під час оздоровчих занять плаванням може бути вищою, ніж при виконанні інших циклічних вправ оскільки:
- А. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 10 – 20% більше крові, ніж у вертикальному;
 - Б. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 30% більше крові ніж у вертикальному;
 - В. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 40% більше крові ніж у вертикальному;
 - Г. В горизонтальному положенні серце здатне перекачувати на 50% більше крові ніж у вертикальному.
13. До групи спортивно – оздоровчих ігор належать:
- А. Волейбол, теніс, настільний теніс, кеглі;
 - Б. Волейбол, баскетбол, теніс, настільний теніс, городки, кеглі; В. Волейбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі;
 - Г. Волейбол, баскетбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі.
14. З метою вдосконалення аеробних можливостей організму на оздоровчих заняттях з елементами спортивних ігор використовуються:
- А. Серії спеціальних вправ без м'яча;
 - Б. Серії спеціальних вправ з м'ячом;
 - В. Серії спеціальних вправ зі скакалкою;
 - Г. Серії спеціальних вправ з м'ячем, які виконуються у різних режимах.
15. Засобами основної гімнастики є:
- А. Прикладні вправи;
 - Б. Вправи загального розвитку;
 - В. Прикладні вправи, вправи загального розвитку, прості акробатичні вправи;
 - Г. Вправи на гімнастичних приладах, прості акробатичні вправи.
16. В основній частині заняття спрямованій на розвиток сили виконуються:
- А. Присідання, вправи для черевного пресу;
 - Б. Вправи з силовими навантаженнями, присідання, вправи для черевногопресу, спини, з еспандером, гантелями;
 - В. Вправи з еспандером, гантелями;
 - Г. Вправи зі скакалкою.
17. Як свідчать результати клінічних обстежень в організмі людини наступають вікові зміни, після досягнення нею:
- А. 40 років;
 - Б. 45 років;
 - В. 50 років;
 - Г. 55 років.
18. Для досягнення оптимального ефекту й корекції навантажень рекомендується проводити контрольне тестування зі стандартним навантаженням:
- А. Кожен тиждень;
 - Б. Кожні 2 тижні;
 - В. Кожні 3 тижні;
 - Г. Кожні 4 тижні.
19. Фітнес тренувальні навантаження характеризуються фізичними показниками, до них належать кількісні показники роботи, що виконується:
- А. Збільшення частоти серцевих скорочень;
 - Б. Потужність, обсяг, тривалість, кількість повторень.
 - В. Потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величиназусилля, тривалість;
 - Г. Хвилиного об'єму крові.
20. Вибір засобів тренування, спрямованість оздоровчих фітнес занять, параметри фізичного навантаження визначаються:

- А. Рівнем фізичного стану;
 - Б. Рівнем фізичної працездатності;
 - В. Рівнем якості життя;
 - Г. Рівнем фізичної активності.
21. Для підвищення рівня фізичного стану та розвитку основних рухових якостей на оздоровчому тренуванні виконується біг на лижах із швидкістю:
- А. 1 – 3 км/год.;
 - Б. 2 – 4 км/год.;
 - В. 4 – 6 км/год.;
 - Г. 5 – 8 км/год.
22. Можливі негативні моменти оздоровчих занять плаванням:
- А. Виникнення очних захворювань;
 - Б. Для досягнення зони тренувального режиму необхідна значна швидкість плавання та володіння технікою, чого можуть досягти не всі;
 - В. Виникнення отолярингічних захворювань;
 - Г. Виникнення очних та отолярингічних захворювань.
23. Під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується:
- А. Аеробними механізмами енергозабезпечення;
 - Б. Анаеробними механізмами енергозабезпечення;
 - В. Різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення;
 - Г. Ступеню нервово – м'язової напруги, емоційними факторами.
24. Спортивні ігри під час оздоровчих фітнес тренувань сприяють покращенню:
- А. Функціонального стану серцево – судинної системи;
 - Б. Якості життя;
 - В. Загальної витривалості;
 - Г. Гнучкості.
25. Розрізняють наступні режими оздоровчо-тренувальних занять бігом:
- А. Реабілітаційний, розвиваючий, початковий;
 - Б. Реабілітаційний, підтримуючий, початковий;
 - В. Реабілітаційний, підтримуючий, розвиваючий;
 - Г. Реабілітаційний, рекреаційний.
26. Про надмірне фізичне навантаження в оздоровчих заняттях спортивними іграми свідчать:
- А. Тремор рук, вираз втоми на обличчі, зниження рухової активності;
 - Б. Тремор рук, погіршення постави, вираз втоми на обличчі, скарги на втому;
 - В. Тремор рук, скарги на втому, зниження рухової активності, вираз втоми на обличчі;
 - Г. Тремор рук, вираз втоми на обличчі, погіршення постави, зниження активності, скарги на втому.
27. Найбільшу ефективність мають фітнес заняття на тренажерах в період:
- А. З 10 до 14 годин або з 16 до 18 годин;
 - Б. З 10 до 12 годин або з 17 до 19 годин;
 - В. З 10 до 14 годин або з 17 до 20 годин;
 - Г. З 10 до 12 годин або з 18 до 20 годин.
28. У віковій періодизації життя дорослої людини молодіжний вік складає:
- А. 18 – 25 років;
 - Б. 19 – 26 років;
 - В. 19 – 28 років;
 - Г. 18 – 28 років.
29. Існує думка, що з особами першого зрілого віку оздоровчі фітнес тренування необхідно проводити:
- А. Не менше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям роуп скіпінгом;
 - Б. Не більше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного характеру;
 - В. Не більше двох разів на тиждень з додатковим заняттям стретчінгом;
 - Г. Не менше трьох разів на тиждень.
30. Ознакою доступності навантаження є:
- А. Невелика і приємна втома, незначне потовиділення;
 - Б. Відчуття задоволення, незначне потовиділення, тремор рук;
 - В. Невелика і приємна втома, відчуття задоволення, незначне потовиділення.
 - Г. Запаморочення, значне потовиділення, відчуття незадоволення.
31. Кумулятивний тренувальний ефект це:
- А. Зміни в організмі, які відбуваються протягом тривалого періоду оздоровчого тренування внаслідок підсумовування термінових та відставлених ефектів окремих тренувальних занять;
 - Б. Зміни, які відбуваються в організмі людини безпосередньо під час виконання фізичних вправ або в найближчий період відпочинку;
 - В. Зміни, які відбуваються в пізніх фазах відновлення (на другий день після заняття через декілька днів).
32. Тижневий обсяг раціональної рухової активності учнів коледжів та студентів ЗВО складає:
- А. 21 – 28 годин;
 - Б. 14 – 21 годин;

- В. 10 – 14 годин;
Г. 6 – 10 годин.
33. Максимальна допустима частота серцевих скорочень у оздоровчому фітнес тренуванні у осіб старших 60 – ти років складає:
- А. 100 уд./хв.;
 - Б. 110 уд./хв.;
 - В. 120 уд./хв.;
 - Г. 130 уд./хв.
34. Основним завданням на підготовчому етапі оздоровчого тренування збігу є:
- А. Навчання раціональній техніці оздоровчого бігу;
 - Б. Навчання вправам силового характеру;
 - В. Навчання вправам загального розвитку;
 - Г. Навчання вправ на розтягування у сповільненому темпі.
35. У бадмінтоні середнє навантаження забезпечується:
- А. Звичайною грою в парі;
 - Б. Звичайною грою, включаючи скорочені удари;
 - В. Звичайною грою, включаючи удари в нападі;
 - Г. Звичайною грою в парі на результат.
36. Ізометричні (статичні) вправи в силовому фітнес тренуванні повинні складати:
- А. 5 – 10% від загального обсягу вправ;
 - Б. 10 – 15% від загального обсягу вправ;
 - В. 15 – 20% від загального обсягу вправ;
 - Г. 20 – 25% від загального обсягу вправ.
37. Під час оздоровчих фітнес занять із використанням музики обов'язково повинен проводитися контроль за:
- А. Частотою дихання;
 - Б. Зміною якості життя;
 - В. Зміною м'язових відчуттів;
 - Г. Зміною частоти серцевих скорочень.
38. У віковій періодизації життя дорослої людини довгожителі – це люди, які мають:
- А. 91 рік і старші;
 - Б. 85 років і старші;
 - В. 80 років і старші;
 - Г. 75 років і старші.
39. Сучасні дані геронтології (науки про довголіття) свідчать, про те що інволюційний період розвитку людини починається:
- А. У 30 – 35 років;
 - Б. У 35 – 40 років;
 - В. У 40 – 45 років;
 - Г. У 45 – 50 років.
40. Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при виборі засобів фізичної культури є відповідність величини навантажень:
- А. Функціональним можливостям організму;
 - Б. Якості життя;
 - В. Фізичної активності;
 - Г. Частоті серцевих скорочень.
41. Регламентування навантажень та розробка програм з оздоровчого фітнес тренування відбувається на основі визначення:
- А. Готовності до фізичної праці;
 - Б. Фізичного стану та фізичної активності;
 - В. Рівню фізичного стану, частоти серцевих скорочень;
 - Г. Фізичного стану, готовності до виконання фізичної праці.
42. Серед об'єктивних показників під час самоконтролю найбільше значення має:
- А. Ортостатична проба;
 - Б. Тест Купера.
 - В. Частота серцевих скорочень в умовах спокою або при виконанні фізичних вправ;
 - Г. Тест на гнучкість.
43. Тижневий обсяг раціональної рухової активності для робітників та службовців складає:
- А. 21 – 28 годин;
 - Б. 14 – 21 годину;
 - В. 10 – 14 годин;
 - Г. 6 – 10 годин.
44. Тривалість кожної програми із врахуванням фізичної працездатності осіб різного рівня фізичного розвитку та енергетичної оцінки окремих фізичних вправ для осіб різного віку, статі та рівня фізичного стану розраховано:
- А. На 2 тижня;
 - Б. На 4 тижня;

- В. На 6 тижнів;
Г. На 8 тижнів.
45. Заняття плаванням рекомендовані всім здоровим особам будь – якоговіку, їх позитивний вплив обумовлений:
А. Формуванням змішаного дихання із затримкою на вдиху;
Б. Засвоєнням навиків діафрагмального міжреберного дихання;
В. Загартовуючим впливом;
Г. Виконанням рухів у горизонтальному положенні, що полегшує навантаження.
46. Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають в тому, щоб:
А. Сприяти збереженню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, сприяти творчому довголіттю;
Б. Сприяти збереженню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму;
В. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю;
Г. Сприяти збереженню або відновленню здоров'я, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність, сприяти творчому довголіттю.
47. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною:
А. Осіб з високим рівнем фізичної підготовленості;
Б. Осіб з надлишковою масою тіла;
В. Осіб похилого віку;
Г. Осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості.
48. З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем:
А. З ходьби й стретчингу;
Б. Зі стрибкових та бігових;
В. З силової гімнастики;
Г. З екілібристики.
49. Під час фітнес тренувань швидкість оздоровчого бігу повинна складати:
А. 5 – 6 км/годину;
Б. 7 – 9 км/годину;
В. 7 – 11 км/годину;
Г. 9 – 11 км/годину.
50. Під час оздоровчого фітнес тренування із особами пенсійного віку необхідно обов'язково дотримуватись наступного правила:
А. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень;
Б. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за темпом виконання;
В. Фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів;
Г. Фізичні вправи не повинні бути суворо дозовані за темпом виконання та амплітудою рухів.
51. При виконанні стретчингових вправ потрібно дотримуватися наступного методичного правила:
А. Рухи повинні виконуватися в межах індивідуальної рухливості суглобів;
Б. Потрібно копіювати рухи більш гнучкої людини;
В. Виконувати рухи з максимальною амплітудою;
Г. Виконувати рухи з мінімальною амплітудою.
52. Обсяг рухової активності людини залежить від:
А. Фізіологічних та культурних факторів;
Б. Культурних, соціально – економічних та педагогічних факторів;
В. Фізіологічних, педагогічних та культурних факторів;
Г. Фізіологічних, соціально – економічних та культурних факторів.
53. Частота (кількість) оздоровчо - тренувальних занять на тиждень пов'язано:
А. З рівнем фізичного стану;
Б. З рівнем фізичного розвитку;
В. З показником частоти серцевих скорочень;
Г. З максимальною потребою кисню.
54. Під час підготовчої частини оздоровчого заняття бігом, за К. Купером виконується:
А. Коротка розминка з використанням вправ на розтягування з метою профілактики травм опорно – рухового апарату;
Б. «Заминка»: основні вправи зі зниженою інтенсивністю;
В. Аеробна частина, яка включає біг оптимальної тривалості та інтенсивності;
Г. Силова частина, яка включає декілька вправ загального розвитку силового характеру.
55. Техніка спортивного бігу в себе включає:
А. Пружну постановку стопи, її приземлення з обертом тазу назад;
Б. Пружну постановку стопи з активним перекатом;
В. Пружну постановку стопи, її приземлення з обертом тазу вперед;
Г. Пружну постановку стопи майже паралельно одна одній
56. Основна частина тренувального заняття із використанням спортивних ігор присвячується:
А. Вправам загального розвитку, ходьби;

- Б. Навчання техніці гри;
В. Дихальним вправам, стретчингу;
Г. Вправам на розслаблення, бігу.
57. Під час оздоровчого тренування при зміні тренажера обов'язково виконуються:
А. Дихальні вправи і вправи на розслаблення;
Б. Дихальні вправи і вправи загального розвитку;
В. Ізометричні вправи і вправи на розслаблення;
Г. Вправи на розвиток сили та загальної витривалості.
58. Існує думка, що з особами першого зрілого віку оздоровчі фітнес тренування необхідно проводити:
А. Не менше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям роуп - скіпінгом;
Б. Не більше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного характеру;
В. Не більше двох разів на тиждень з додатковим заняттям стретчингом;
Г. Не менше трьох разів на тиждень.
59. Завданням оперативного – поточного контролю в оздоровчому фітнестренуванні є:
А. Оцінка відповідності тренувального навантаження індивідуальним можливостям;
Б. Оцінка рівня фізичного стану;
В. Оцінка рівня фізичного розвитку;
Г. Оцінка максимально допустимого пульсового режиму.
60. Методи прогнозування рівня фізичного стану, за показниками м'язового спокою (ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, вага тіла і вік), використовуються:
А. Для практично здорових осіб 20 – 30 років;
Б. Для практично здорових осіб 20 – 40 років;
В. Для практично здорових осіб 20 – 50 років;
Г. Для практично здорових осіб 20 – 59 років.

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Теорія і методика фітнес-тренування» 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 складати 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_{пр.}** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **R_{ат.}**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **R_{н.р.}** (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
Змістовний модуль 1.	100
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
Змістовий модуль 2.	100
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
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рнд.	100

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	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 «Теорія і методика фітнес-тренування»

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 балів)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовних модулів 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 кожен правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Теорія і методика фітнес-тренування» 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. Гімнастика і методика викладання. посіб. для інститутів фіз. культури / Під ред. В.М. Смолевського. Вид. 5-е перероб., доп. К.: Фізкультура і спорт, 2018. 228с.
2. Грабовський Ю.А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти галузі знань: 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини /Ю.А. Грабовський, В.П. Ткачук, С.І. Степанюк. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 231с.
3. Жданова О.М. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи та рекреаційного туризму /О.М. Жданова. Львів, 2016. 256 с.
4. Оздоровчий фітнес (курс лекцій). Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Львів, «Фест-Принт». 2016. 106 с.
5. Оздоровчий фітнес: методична розробка для самостійної роботи // Укл.: В. Г. Тулайдан, Т. В. Шелехова. Львів, «Фест-Принт». 2016. 64 с.
6. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму /О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, В.І. Котова. Луцьк: Вежа, 2017. 234 с.
7. Платонов В., Гуськов С. Олімпійський спорт. К.: Олімпійська література, 2014.
8. Теорія і методика фізичного виховання. За редакцією Т.Ю. Круцевич. Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2018. Т. 2. 308 с.
9. Толчева Г. В. портивно-педагогічна організація занять з фітнесу: навч. посіб. для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт» / Г. В. Толчева / Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2022. 280 с.
10. Фітнес: прес: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. – Електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. 33 с.
11. Цьось А.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1–3 ступенів /А.В. Цьось, В.М. Довганюк, Н.М. Ковальчук /Навч. посібник. Луцьк, Надстир'я. 2019. 364 с.
12. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

Додаткові:

13. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакові Н., Гімнастика: краса і здоров'я. К.: Здоров'я, 2015. 104 с.
14. Данілова І.В., Лабскір В.М. Обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять // Харківський ДІФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків, 2020. Вип.1. С. 13-15.
15. Козакова К.Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно – оздоровчих занять: Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 2015. 24 с.
16. Кухтій А.О. Особливості функціонування та перспективи розвитку галузі фізичного виховання та спорту в Україні // Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. Х.: ХХПІ, 2021. № 23. С. 18-22.

17. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту /Указ Президента України від 28.09.2004 р. №1148/2004.

18. Овчаренко Т.Г. Психолого – педагогічні аспекти здорового життя та шляхи його формування у школярів // Науковий вісник ВДУ. 2014. №6 С. 34-37.

19. Хоули Т., Дон Френкс. Оздоровительный фитнес / Пер. с англ. К.: Олимпийская литература, 2012. 318 с.

20. Чаплигін В. Фізична культура і спорт: шляхи формування оздоровчих стратегій //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. Харків: ХХПІ, 2020. С. 53-59

Електронний ресурс:

21. Дутчак М.В. Спорт для всіх у Фінляндії, Німеччині та Франції [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2007-08/07dmfgf.pdf

22. Жданова О.М., Чеховська Л.Я., Грибовська І.Б. Витоки міжнародного руху «спорт для всіх» та досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні та зарубіжжі [Електронний ресурс] /Український медичний альманах, 2008. - Т. 11. - № 6. – С.30-32. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/chem_biol/Uma/2008_6_dod/Zhdanova.pdf

23. Про затвердження Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" //Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. – Наказ № 1366 від 29.05.2003. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0482-03>

24. Спорт для всіх: Всеукраїнська мережа центрів фізичного здоров'я населення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sportforall.gov.ua>