

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

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ

спеціальність
освітньо-професійна програма
факультет (ННІ)

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

Розробник: доцент кафедри фізичного виховання Бринзак Сава Савович,
к.н. з фіз. вих., доцент

1. Опис навчальної дисципліни

ВК 3.5 «ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ІНТЕРВАЛЬНІ 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

Мета дисципліни «Високоінтенсивні інтервальні тренування» передбачає формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок використання високоінтенсивних інтервальних тренувань для покращення фізичної підготовки та покращення загального стану здоров'я.

Завдання дисципліни:

1. Ознайомлення студентів із науковими та практичними аспектами високоінтенсивних інтервальних тренувань, їх впливом на фізичну форму та здоров'я.

2. Розвинути навички правильного виконання вправ та роботи з власною масою під час інтервальних тренувань.

3. Навчити студентів складати та адаптувати індивідуальні тренувальні програми високоінтенсивних інтервальних тренувань для різних категорій осіб.

4. Навчити оцінювати та визначати показники фізичного прогресу під час

високоінтенсивних тренувань.

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.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

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

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Результати навчання (РН):

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

**3. Програма та структура навчальної дисципліни
«Високоінтенсивні інтервальні 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. Вступ до дисципліни «Високоінтенсивні інтервальні тренування» (ВІТ)					
Тема 1.1. Основи ВІТ	18	2	6		10
Тема 1.2. Програмування тренувань ВІТ	20	2	8		10
Тема 1.3. Техніка та безпека ВІТ	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 1	58	6	22		30
Змістовний модуль 2. Застосування та розширені аспекти ВІТ					
Тема 2.1. ВІТ для розвитку аеробної витривалості.	16	2	6		8
Тема 2.2. ВІТ для зниження ваги та втрати жиру.	16	2	6		8
Тема 2.3. Психологічні аспекти та мотивація у ВІТ.	16	2	6		8
Тема 2.4. Застосування ВІТ у специфічних групах.	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	Зігрівальні вправи для ВІТ	2
2	Створення індивідуальної програми ВІТ	2
3	Виконання вправ для максимальної ефективності	2
4	Тренування високої інтенсивності: Практика режиму та інтервалів	2
5	Адаптація тренувань до індивідуальних можливостей	2
6	Варіації інтервалів та вправ у ВІТ	4
7	Практичні аспекти техніки виконання основних вправ	2
8	Безпека під час ВІТ: Перевірка та запобігання травмам	2
9	Тестування аеробної витривалості після ВІТ	2
10	Розуміння та виконання заходів безпеки під час інтенсивних тренувань	2
Змістовний модуль 2		
11	Тренування для покращення аеробної витривалості	2
12	Створення програми для втрати ваги з використанням ВІТ	2
13	Техніки психологічної міцності під час тренувань	2
14	Адаптація ВІТ для старших людей	2
15	Тестування фізичних показників під час тренувань	2
16	Розробка групових сесій та взаємної підтримки	2
17	Використання ВІТ для розвитку силових показників	4
18	Практика технік для подолання психологічних викликів	4
19	ВІТ для спортсменів: Підготовка до змагань	2
20	Здоров'я та ефективність у процесі втрати ваги	2
	Всього годин	46

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Перегляд літератури щодо основних принципів ВІТ.	2
2	Створення індивідуального тренувального плану на основі власного фітнес-рівня.	2
3	Аналіз результатів досліджень про вплив ВІТ на фізичну форму та здоров'я.	2
4	Реалізація та запис основних вправ ВІТ у тренувальному журналі.	2
5	Створення презентації про переваги та ризики ВІТ для подальшого обговорення в групі.	2
6	Проведення самостійного експерименту із зміною інтервалів у тренуваннях та оцінка впливу на результати.	2
7	Підготовка рецензії на наукову статтю про роль ВІТ у сучасному фітнесі.	2
8	Розробка індивідуальної програми зігривальних вправ перед ВІТ.	2
9	Перегляд та аналіз відеоматеріалів щодо техніки виконання вправ у ВІТ.	2
10	Вивчення та відгук на класичні програми ВІТ, такі як "Табата" або "Фартлек".	2
11	Оцінка власної фізичної витривалості та постановка конкретних тренувальних цілей.	2
12	Вивчення та аналіз класичних прикладів тренувальних програм ВІТ для різних рівнів підготовки.	2
13	Самостійний експеримент із визначенням оптимальних інтервалів для особистої тренувальної сесії.	2
14	Вивчення наукових статей про взаємозв'язок між ВІТ та здоров'ям серця.	2
15	Розробка індивідуального плану вдосконалення техніки виконання вправ у ВІТ.	2
Змістовний модуль 2		
16	Розробка індивідуальної тренувальної програми для розвитку силових показників.	2
17	Аналіз впливу ВІТ на психологічне здоров'я та стресостійкість.	2
18	Проведення дослідження щодо застосування ВІТ у специфічних групах (наприклад, старші люди чи атлети).	2
19	Розробка тренувальної програми для покращення аеробної витривалості з використанням ВІТ.	2
20	Проведення самооцінки результатів тренувань за допомогою спеціальних мобільних додатків або гаджетів.	2
21	Підготовка публікації на тему "Застосування ВІТ для втрати ваги та формування стрункої фігури".	2
22	Створення відеоматеріалів із демонстрацією техніки виконання певних вправ у ВІТ.	2
23	Розробка рекомендацій для адаптації ВІТ для осіб із фізичними обмеженнями.	2
24	Підготовка та проведення презентації на тему "Роль мотивації у досягненні цілей за допомогою ВІТ".	2
25	Рефлексія про власний прогрес та досягнення після завершення модулю.	2
26	Порівняльний аналіз ВІТ та інших методик тренувань для розвитку аеробної витривалості.	2
27	Вивчення впливу ВІТ на обмін речовин та спалювання калорій.	2

28	Створення графіка змін фізичної активності та відчуттів перед та після впровадження ВІТ.	2
29	Реалізація тренування у групі та аналіз взаємодії учасників.	2
30	Рефлексія щодо особистих переваг та обмежень використання ВІТ у власній тренувальній практиці.	2
	Всього годин	60

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

6.1. Контрольні питання

1. Що таке ВІТ та які його основні принципи?
2. Які переваги та ризики пов'язані із використанням ВІТ?
3. Як визначити інтенсивність тренувань у ВІТ?
4. Які є різновиди ВІТ, і в чому полягає їх відмінність?
5. Як можна адаптувати ВІТ для різних категорій населення?
6. Які вправи рекомендовані для включення в тренування ВІТ?
7. Як ефективно виконувати зігрівальні вправи перед тренуванням ВІТ?
8. Які стратегії використовуються для розподілу робочих та відновних інтервалів?
9. Як впливає ВІТ на аеробну витривалість?
10. Як розробити індивідуальну програму ВІТ для покращення фізичної форми?
11. Як вибрати інтервали для досягнення конкретних цілей у ВІТ?
12. Як уникнути травм та забезпечити безпеку під час тренувань ВІТ?
13. Які можливості відновлення після ВІТ можна використовувати?
14. Як реалізувати ВІТ у групових тренуваннях?
15. Як підтримувати мотивацію учасників ВІТ тренувань?
16. Як ВІТ впливає на зниження ваги та втрату жиру?
17. Як розробити ефективну тренувальну програму для зниження ваги з використанням ВІТ?
18. Як використовувати ВІТ для розвитку силових показників?
19. Як ВІТ може бути корисним для старших людей?
20. Як провести тестування аеробної витривалості після тренувань ВІТ?
21. Як визначити оптимальну частоту проведення тренувань ВІТ?
22. Як дозувати інтенсивність тренувань у ВІТ для різних вікових груп?
23. Які адаптації ВІТ можуть знадобитися для атлетів підготовки до змагань?
24. Як оцінити фізичний прогрес під час використання ВІТ?
25. Як використовувати ВІТ для розвитку психологічної міцності?
26. Як впливає розминка перед тренуванням на результати ВІТ?
27. Як оцінити ефективність тренувань ВІТ?
28. Які аспекти слід враховувати при виборі вправ для ВІТ для різних категорій населення?
29. Які методики оцінки та відстеження психологічного стану використовуються в тренуваннях ВІТ?
30. Як здійснювати корекції у тренувальній програмі ВІТ залежно від результатів тестувань?
31. Як визначити індивідуальні інтервали для оптимального тренування ВІТ?

32. Як дізнатися, коли організм готовий до збільшення інтенсивності тренувань ВІТ?
33. Як організувати тренувальну сесію ВІТ для максимальної ефективності за короткий час?
34. Як регулювати тривалість та частоту тренувань у різні періоди тренувального циклу?
35. Як підготувати пацієнтів з хронічними захворюваннями до тренувань ВІТ?
36. Як уникнути переутренування під час систематичних тренувань ВІТ?
37. Як використовувати ВІТ для покращення гнучкості та рухомості?
38. Які альтернативні методи тренувань можуть бути комбіновані з ВІТ для більшого різноманіття?
39. Як оцінити і зберегти психологічний комфорт учасників тренувань ВІТ?
40. Як враховувати індивідуальні особливості учасників групових тренувань ВІТ?
41. Як застосовувати ВІТ для покращення координації та балансу?
42. Як обрати інтервали та тренування для максимальної збільшення кардіорезерву?
43. Як уникнути стресового впливу ВІТ на нервову систему?
44. Як враховувати індивідуальні цілі учасників під час тренувань ВІТ?
45. Як застосовувати техніки релаксації та дихальні вправи під час ВІТ?
46. Як визначити оптимальну тривалість робочих та відновних інтервалів для конкретної мети?
47. Які методики можуть бути використані для моніторингу пульсу та інших показників під час тренувань ВІТ?
48. Як організувати тренування ВІТ у відкритому повітрі?
49. Які аспекти харчування важливі під час тренувань ВІТ?
50. Як реагувати на втому та стресові ситуації під час тренувань ВІТ?
51. Які техніки можна використовувати для поліпшення та утримання гнучкості м'язів у ВІТ? Як оцінити ефективність власного тренувального плану ВІТ?
52. Як впливає ВІТ на роботу серцево-судинної системи?
53. Як створити програму тренувань ВІТ для корекції постави та м'язового балансу?
54. Як визначити інтенсивність для тренувань ВІТ в залежності від фітнес-рівня?
55. Як забезпечити безпеку та комфорт під час тренувань ВІТ для вагітних жінок?
56. Як можна використовувати ВІТ для покращення якості сну та загального здоров'я?
57. Як впливає гладенький перехід між інтервалами на результати тренувань ВІТ?
58. Як створити ефективну програму ВІТ для осіб із сидячим способом життя?
59. Які можливості використання медіа-технологій для підвищення мотивації учасників ВІТ?
60. Як враховувати індивідуальні особливості тренувальної реакції під час ВІТ?
61. Як підготувати власний тренувальний план на основі інтервального тренування?

62. Як впливає ВІТ на роботу дихальної системи?
63. Як підтримувати рівень мотивації учасників, які тренуються самостійно?
64. Як оцінити рівень ризику для учасників тренувань ВІТ?
65. Як застосовувати ВІТ для покращення ефективності у повсякденному житті?
66. Які можливості реабілітації після травм за допомогою ВІТ?
67. Як впливає ВІТ на обмін речовин та зжигання калорій?
68. Як регулювати тривалість інтервалів для збереження максимальної ефективності ВІТ?
69. Як використовувати ВІТ для покращення психічного здоров'я та стресостійкості?
70. Як впроваджувати ВІТ для досягнення конкретних спортивних цілей?

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>Високоінтенсивні інтервальні тренування</u>	Затверджую Зав. кафедри _____ Костенко М.П. _____ 20__ р.
Екзаменаційні запитання			
1. Які переваги та ризики пов'язані із використанням ВІТ?			
2. Як забезпечити безпеку та комфорт під час тренувань ВІТ для вагітних жінок?			
Тестові завдання			
1. Що таке високоінтенсивні інтервальні тренування (ВІТ)?			
А. Лише тривалі тренування з великою кількістю повторень			
Б. Тренування, що включають короткі періоди інтенсивної активності із специфічними періодами відпочинку або менш інтенсивною активністю			
В. Лише тривалі тренування з постійною інтенсивністю			
Г. Тільки тренування для професійних спортсменів			
2. Які переваги мають ВІТ у порівнянні з традиційними тренуваннями?			
А. Відсутність переваг у порівнянні з традиційними тренуваннями			
Б. Підвищення аеробної та анаеробної витривалості, покращення об'єму та функцій серця, збільшення споживання калорій			
В. Лише збільшення маси м'язів			
Г. Тільки покращення гнучкості та координації			
3. Які типи вправ можна виконувати під час ВІТ?			
А. Лише м'язеві вправи з великими вагами			
Б. Різноманітні вправи, такі як біг, стрибки, планки, прискакування тощо			
В. Лише вправи для розтяжки			
Г. Тільки аеробні вправи без обтяжень			
4. Як визначити інтенсивність вправ під час ВІТ?			
А. Тільки за власним відчуттям			
Б. Використання спеціальних пристроїв для вимірювання пульсу та кисню			
В. Лише за часом тривалості тренування			

Г. Тільки ваговими показниками

5. Як довго триває зазвичай один інтервальний цикл у ВІТ?

- А. Тільки 10 хвилин
- Б. Різноманітно, але зазвичай від 20 секунд до 2 хвилин
- В. Лише 5 хвилин
- Г. Тільки 30 хвилин

6. Чому важливо дотримуватися правильної техніки виконання вправ під час ВІТ?

- А. Відсутність впливу техніки на результати тренувань
- Б. Запобігання травмам та забезпечення ефективного навантаження на м'язи
- В. Лише для збільшення тривалості тренувань
- Г. Тільки для збереження естетичного вигляду вправ

7. Як часто можна проводити ВІТ тренування?

- А. Тільки раз на тиждень
- Б. Різноманітно, але частота може бути від 2 до 4 разів на тиждень
- В. Лише раз на місяць
- Г. Тільки щодня

8. Як ВІТ може впливати на споживання калорій після завершення тренування?

- А. Відсутність впливу на споживання калорій
- Б. Збільшення обсягу спожитих калорій після тренування
- В. Лише зменшення апетиту
- Г. Тільки збільшення кількості перекусів

9. Які можливі ризики пов'язані з ВІТ?

- А. Лише зменшення ефективності тренувань
- Б. Перевантаження м'язів та суглобів, підвищений ризик травм
- В. Лише психологічні ризики
- Г. Тільки ризик зменшення аеробної витривалості

10. Які можливі варіації ВІТ існують?

- А. Лише один тип ВІТ
- Б. Табата, Піт-інтервал, Траблетрен, Гібридний інтервал
- В. Лише тривалість інтервалів може варіюватися
- Г. Тільки спеціалізовані тренування для атлетів

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Високоінтенсивні інтервальні тренування»

1. Що означає абревіатура ВІТ?

- А. Великі Інтенсивні Інтервали Тренувань
- Б. Видатні Імпульсивні Інтервали Тренувань
- В. Високоінтенсивні Інтервальні Тренування
- Г. Відмінні Інтервальні Тренування

2. Які основні переваги ВІТ для здоров'я?

- А. Зменшення ефективності серцево-судинної системи
- Б. Покращення метаболізму та згоряння жиру
- В. Збільшення ризику травм
- Г. Зниження робочої продуктивності

3. Які часто використовуювані різновиди ВІТ?

- А. Легкі Інтервали
- Б. Тривалі Інтервали

- В. Табата, Фартлек, Інтервальна Ходьба
 - Г. Спокійні Інтервали
4. Як можна адаптувати ВІТ для різних фітнес-рівнів?
 - А. Збільшення тривалості відновних інтервалів
 - Б. Зменшення інтенсивності робочих інтервалів
 - В. Збільшення кількості робочих інтервалів
 - Г. Зменшення тривалості відновних інтервалів
 5. Як визначити індивідуальні інтервали для тренувань ВІТ?
 - А. Зігрівальна сесія перед тренуванням
 - Б. Самостійний експеримент із зміною інтервалів
 - В. Використання таблеток для підтримки енергії
 - Г. Застосування одного універсального інтервалу для всіх
 6. Які стратегії використовуються для уникнення переутомлення під час тренувань ВІТ?
 - А. Збільшення частоти тренувань безпосередньо перед змаганнями
 - Б. Використання надмірно великої інтенсивності
 - В. Збільшення тривалості робочих інтервалів без відновних
 - Г. Регулярні періоди відпочинку та варіація тренувальних навантажень
 7. Як впливає ВІТ на аеробну витривалість?
 - А. Погіршення аеробної витривалості
 - Б. Збільшення обсягу легеневого об'єму
 - В. Відсутність впливу на аеробну витривалість
 - Г. Сприяння перевтомленню серцево-судинної системи
 8. Як використовувати ВІТ для розвитку силових показників?
 - А. Зменшення ваги навантаження
 - Б. Збільшення кількості повторень
 - В. Застосування вправ із великим обсягом роботи
 - Г. Виключення силових вправ із програми тренувань
 9. Які аспекти слід враховувати при виборі вправ для ВІТ для різних категорій населення?
 - А. Результати останнього чемпіонату
 - Б. Індивідуальні фізичні обмеження та рівень підготовки
 - В. Популярність вправ серед тренерів
 - Г. Оцінка студії соціологічних досліджень
 10. Як можна використовувати ВІТ для покращення якості сну та загального здоров'я?
 - А. Виконання тренувань безпосередньо перед сном
 - Б. Зменшення інтенсивності тренувань перед сном
 - В. Використання адаптивних програм тренувань
 - Г. Застосування ефірних олій під час тренувань ВІТ
 11. Як відбувається вплив ВІТ на обмін речовин та зжигання калорій?
 - А. Зменшення обміну речовин із збільшенням калорійного спалювання
 - Б. Збільшення обміну речовин із збільшенням калорійного спалювання
 - В. Невелике вплив на обмін речовин та калорійне спалювання
 - Г. Лише вплив на обмін речовин без впливу на калорійне спалювання
 12. Як визначити оптимальну частоту проведення тренувань ВІТ?
 - А. Збільшувати частоту тренувань до максимуму
 - Б. Визначити частоту відповідно до пульсової зони
 - В. Керуватися власними відчуттями і відновлювальною здатністю
 - Г. Проводити тренування тільки у вихідні дні
 13. Як здійснювати корекції у тренувальній програмі ВІТ залежно від результатів тестувань?
 - А. Збільшувати тривалість робочих інтервалів
 - Б. Збільшувати час відпочинку між інтервалами
 - В. Модифікувати інтервали відповідно до змінених потреб
 - Г. Зменшувати інтенсивність тренувань при будь-яких змінах
 14. Як впливає ВІТ на роботу дихальної системи?
 - А. Зниження обсягу легеневого об'єму
 - Б. Покращення роботи дихальних м'язів
 - В. Вплив на вуглекислотний обмін
 - Г. Всі відповіді є правильними
 15. Як підтримувати рівень мотивації учасників, які тренуються самостійно?
 - А. Регулярно спілкуватися та надавати підтримку
 - Б. Зменшувати тривалість тренувань
 - В. Рекомендувати використання стимулюючих добавок
 - Г. Запроваджувати тільки групові тренування
 16. Які можливості реабілітації після травм за допомогою ВІТ?
 - А. Виключення будь-яких видів фізичної активності
 - Б. Використання низькоінтенсивних тренувань з докторським контролем

- В. Збільшення інтенсивності тренувань для швидшого одужання
Г. Застосування ВІТ тільки після повного одужання
17. Як впроваджувати ВІТ для досягнення конкретних спортивних цілей?
А. Застосовувати тільки традиційні методи тренувань
Б. Розробляти індивідуальні програми для кожного спортсмена
В. Зменшувати кількість тренувань перед важливими змаганнями
Г. Обмежувати тривалість робочих інтервалів
18. Як використовувати ВІТ для покращення психічного здоров'я та стресостійкості?
А. Проводити тренування тільки у спокійному середовищі
Б. Застосовувати тривалі інтервали для максимального розслаблення
В. Використовувати ВІТ для вивільнення ендорфінів
Г. Обмежувати кількість тренувань для уникнення перевтомлення
19. Як відбувається вплив ВІТ на роботу серцево-судинної системи?
А. Збільшення серцевого ритму тільки під час робочих інтервалів
Б. Збільшення серцевого ритму протягом всього тренування
В. Зменшення серцевого ритму для підтримання низької інтенсивності
Г. Ніякого впливу на серцево-судинну систему
20. Які можливості використання медіа-технологій для підвищення мотивації учасників ВІТ?
А. Використання медіаплеєрів під час тренувань
Б. Створення власних тренувальних відеороликів
В. Залучення до спільного перегляду тренувань у віртуальних групах
Г. Уникання використання медіа-технологій для уникнення розсіювання уваги
21. Як вибрати оптимальні інтервали та тривалість робочих і відновних інтервалів для конкретної мети?
А. Збільшення інтенсивності робочих інтервалів для будь-якої мети
Б. Врахування типу мети (схуднення, покращення витривалості тощо) при виборі інтервалів
В. Використання одного універсального інтервалу для всіх мет
Г. Вибір інтервалів на випадковому принципі
22. Як забезпечити безпеку та комфорт під час тренувань ВІТ для вагітних жінок?
А. Заборона використання ВІТ для вагітних
Б. Збільшення тривалості робочих інтервалів
В. Консультація з лікарем та врахування фізичного стану вагітної
Г. Застосування тільки легких вправ без навантаження
23. Як оцінити ефективність власного тренувального плану ВІТ?
А. Спираннясь тільки на власні відчуття
Б. Вимірювання частоти серцевих скорочень
В. Порівняння з результатами інших тренувальних планів
Г. Використання тільки вагових показників
24. Як визначити індивідуальні особливості тренувальної реакції під час ВІТ?
А. Оцінка лише зовнішнього вигляду
Б. Реєстрація пульсу та аналіз відчуттів під час тренувань
В. Порівняння з результатами інших учасників
Г. Запитання учасників про їхні відчуття
25. Які методики можуть бути використані для моніторингу пульсу та інших показників під час тренувань ВІТ?
А. Використання тільки власних відчуттів
Б. Використання електрокардіографа (ЕКГ)
В. Спостереження за кольором шкіри
Г. Підрахунок пульсу за допомогою секундоміра
26. Як використовувати ВІТ для покращення гнучкості та рухомості?
А. Виключення рухів, що забезпечують гнучкість
Б. Застосування довших інтервалів розтяжки
В. Поєднання ВІТ із розтяжкою та гнучкісними вправами
Г. Використання ВІТ лише для силових тренувань
27. Як оцінити рівень ризику для учасників тренувань ВІТ?
А. Аналіз лише фізичних характеристик учасників
Б. Проведення тільки психологічного тестування
В. Застосування анкет з оцінкою фізичного та психологічного стану
Г. Оцінка ризику лише за результатами попередніх травм
28. Як враховувати індивідуальні цілі учасників під час тренувань ВІТ?
А. Використання одного універсального плану для всіх
Б. Консультація з тренером для розробки індивідуальних планів
В. Використання лише загальних цілей
Г. Врахування лише фітнес-рівня учасників
29. Як реагувати на втому та стресові ситуації під час тренувань ВІТ?
А. Продовжувати тренування, ігноруючи втому
Б. Зменшити інтенсивність та тривалість тренувань під час стресу

- В. Використання тільки фізичних методів покращення стану
 - Г. Спробувати перевести увагу на інші розваги під час тренувань
30. Як регулювати тривалість інтервалів для збереження максимальної ефективності ВІТ?
- А. Зменшення тривалості відповідних інтервалів протягом тренувань
 - Б. Збільшення тривалості відповідних інтервалів для кращого результату
 - В. Використання постійної тривалості інтервалів
 - Г. Випадкова зміна тривалості інтервалів для уникнення адаптації
31. Як впливає гладенький перехід між інтервалами на результати тренувань ВІТ?
- А. Покращення результатів через плавний перехід
 - Б. Негативний вплив на ефективність тренувань
 - В. Відсутність впливу гладкого переходу
 - Г. Залежить від індивідуальних переваг учасників
32. Які можливості використання ВІТ для покращення роботи серцево-судинної системи?
- А. Зменшення інтенсивності тренувань для захисту серця
 - Б. Збільшення кількості робочих інтервалів для поліпшення кровообігу
 - В. Зменшення тривалості тренувань для уникнення перевтомлення серця
 - Г. Поєднання робочих і відновних інтервалів для оптимального тренування
33. Як створити програму ВІТ для осіб із сидячим способом життя?
- А. Виключення будь-яких тренувань для осіб із сидячим способом життя
 - Б. Застосування коротших інтервалів для ефективності тренувань
 - В. Початок із низькоінтенсивних тренувань та поступове збільшення інтенсивності
 - Г. Зменшення тривалості тренувань для зручності осіб із сидячим способом життя
34. Як підготувати власний тренувальний план на основі інтервального тренування?
- А. Застосування готових планів з Інтернету
 - Б. Повторення плану іншого учасника
 - В. Адаптація плану до власних цілей та можливостей
 - Г. Використання одного універсального плану для всіх
35. Як впливає ВІТ на результати спортивних досягнень та рекордів?
- А. Негативний вплив на рекорди через перевтомлення
 - Б. Покращення результатів завдяки підвищенню ефективності тренувань
 - В. Відсутність впливу на результати спортивних досягнень
 - Г. Залежить від типу спорту та дистанції
36. Які переваги може мати застосування ВІТ у вищих навчальних закладах?
- А. Зниження академічного навантаження на студентів
 - Б. Покращення здоров'я студентів та їхньої робочої продуктивності
 - В. Відсутність впливу ВІТ на академічні показники
 - Г. Зменшення кількості занять у вищих навчальних закладах
37. Як визначити інтенсивність для тренувань ВІТ в залежності від фітнес-рівня учасника?
- А. Застосування однакової інтенсивності для всіх фітнес-рівнів
 - Б. Визначення інтенсивності за результатами тестів та фітнес-тестів
 - В. Зменшення інтенсивності для початківців із вищим фітнес-рівнем
 - Г. Використання максимальної інтенсивності для всіх учасників
38. Як підтримувати високий рівень мотивації для тренувань ВІТ у довгостроковій перспективі?
- А. Зміна тренувальних планів щодня
 - Б. Проведення тренувань тільки у групах
 - В. Залучення до змагань та встановлення особистих цілей
 - Г. Зменшення тривалості тренувань у довгостроковій перспективі
39. Як впливає ВІТ на емоційний стан та психічне здоров'я учасників?
- А. Погіршення емоційного стану через високий рівень напруги
 - Б. Покращення емоційного стану та психічного здоров'я
 - В. Відсутність впливу ВІТ на психічне здоров'я
 - Г. Залежить від індивідуальних особливостей учасників
40. Як зберегти почуття власної безпеки та уникається травм під час тренувань ВІТ?
- А. Відмова від будь-яких тренувань для уникнення травм
 - Б. Використання правильної техніки виконання вправ
 - В. Збільшення інтенсивності тренувань для швидшого результату
 - Г. Застосування тільки важких вправ для ефективності тренувань
41. Як визначити ідеальне співвідношення тривалості робочих і відновних інтервалів?
- А. Вибір рандомних співвідношень для кожного тренування
 - Б. Керування співвідношеннями відповідно до фітнес-рівня
 - В. Використання тільки довших робочих інтервалів
 - Г. Зменшення тривалості всіх інтервалів для ефективності тренувань
42. Як впливає ВІТ на зниження стресового рівня та покращення психічного здоров'я?
- А. Погіршення стану через стресове навантаження
 - Б. Покращення психічного стану завдяки регулярним тренуванням

- В. Відсутність впливу ВІТ на стрес та психічне здоров'я
Г. Залежить від індивідуальних особливостей учасників
43. Як підвищити адаптабельність тренувальної програми ВІТ для різних вікових груп?
А. Використання однакових інтервалів для всіх вікових груп
Б. Персоналізація програми відповідно до особливостей кожної вікової групи
В. Зменшення інтенсивності тренувань для старших вікових груп
Г. Виключення тренувань для молодших вікових груп
44. Як уникнути перевтомлення під час тренувань ВІТ?
А. Збільшення тривалості тренувань для кращих результатів
Б. Проведення тренувань щодня без відпочинку
В. Визначення оптимальної тривалості інтервалів та тренувань
Г. Застосування тільки тривалих відновних інтервалів
45. Які можливості підвищення варіативності тренувальних планів ВІТ?
А. Використання тільки стандартних інтервалів
Б. Застосування різних видів вправ у кожному тренуванні
В. Обмеження кількості вправ для збереження ефективності
Г. Збільшення тривалості тренувань для більшого різноманіття
46. Як розробити персоналізовану тренувальну програму ВІТ для клієнтів фітнес-центру?
А. Створення одного універсального плану для всіх клієнтів
Б. Консультація з кожним клієнтом та врахування їхніх потреб та мет
В. Застосування тільки стандартних тренувальних планів
Г. Використання планів, які вже використовуються в інших фітнес-центрах
47. Як враховувати індивідуальні особливості тренувальної реакції під час ВІТ у групових тренуваннях?
А. Застосування однакових інтервалів для всіх учасників групи
Б. Адаптація тренувального плану відповідно до фітнес-рівню учасників
В. Зменшення інтенсивності для уникнення перевтомлення у групових заняттях
Г. Проведення тільки індивідуальних тренувань для ефективності
48. Як зберегти інтерес учасників до тренувань ВІТ протягом тривалого часу?
А. Проведення тренувань тільки у вихідні дні
Б. Зміна типів вправ у кожному тренуванні
В. Застосування одного і того ж тренувального плану щодня
Г. Збільшення інтенсивності тренувань для підтримки інтересу
49. Як враховувати фізичний стан учасників під час тренувань ВІТ у віддаленому форматі?
А. Проведення тільки відеозанять для контролю фізичного стану
Б. Оцінка фізичного стану тільки через онлайн анкетування
В. Застосування моніторингу пульсу та інших показників під час віддалених тренувань
Г. Заборона віддалених тренувань для уникнення проблем з контролем
50. Як враховувати рівень підготовки учасників для побудови тренувального плану ВІТ?
А. Встановлення однакових вимог до всіх учасників незалежно від рівня підготовки
Б. Врахування індивідуального фітнес-рівня та досвіду учасників
В. Застосування тільки тривалих робочих і відновних інтервалів
Г. Визначення рівня підготовки тільки на підставі зовнішнього вигляду
51. Які частини тіла можуть бути включені в тренування ВІТ?
А. Тільки ноги
Б. Тільки верхня частина тіла
В. Всі частини тіла
Г. Тільки руки
52. Що може слугувати індикатором інтенсивності в тренуваннях ВІТ?
А. Тривалість сесії
Б. Частота пульсу
В. Кількість вправ
Г. Розмір тренувального залу
53. Чому тренування ВІТ називається "інтервальним"?
А. Триває протягом цілого дня
Б. Включає різні види інтервалів
В. Складається з періодів активності та відпочинку
Г. Відбувається з інтервалами в один тиждень
54. Які можливості регулювання інтенсивності відповідно до фітнес-рівня учасників?
А. Застосування тільки найвищої інтенсивності
Б. Зменшення інтенсивності для початківців
В. Використання тільки стандартних інтервалів
Г. Тривалість тренувань не змінюється
55. Як довго триває типове тренування ВІТ?
А. Кілька годин
Б. Півтори години

- В. Зазвичай менше 30 хвилин
 - Г. Декілька днів
56. Як визначити оптимальний рівень інтенсивності для тренувань ВІТ?
- А. Застосування одного рівня для всіх учасників
 - Б. Керування інтенсивністю відповідно до власного вибору
 - В. Визначення інтенсивності за результатами тестів та фітнес-тестів
 - Г. Використання тільки максимальної інтенсивності
57. Які фактори можуть впливати на індивідуальну відповідь організму на тренування ВІТ?
- А. Стать і вік
 - Б. Генетика, рівень фітнесу та інші фізіологічні аспекти
 - В. Тільки рівень гормонів
 - Г. Кількість спожитих калорій
58. Як змінюється ефективність ВІТ при тривалому використанні без перерви?
- А. Завжди залишається на високому рівні
 - Б. Покращується з часом
 - В. Може зменшуватися через адаптацію
 - Г. Залежить тільки від індивідуальних особливостей
59. Чому тренування ВІТ може бути особливо корисним для людей із обмеженим часом для тренувань?
- А. Забезпечує максимальну кількість вправ
 - Б. Має більше періодів відпочинку
 - В. Дозволяє отримати значимі результати за короткий час
 - Г. Ефективне тільки у вихідні дні
60. Які вправи можуть бути включені в ВІТ для змішаних видів тренувань?
- А. Тільки кардіо
 - Б. Тільки силові вправи
 - В. Різноманітність кардіо та силові вправи
 - Г. Тільки статичні вправи

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Високоінтенсивні інтервальні 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).

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 – Рн.д.	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 «Високоінтенсивні інтервальні 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, словниково-запасне 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 кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Високоінтенсивні інтервальні 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 самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів :ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 240 с.
3. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних начальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. / А. В. Кошура. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120с.
5. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
6. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
7. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 119 с.

8. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
9. Годорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
10. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/
11. Усатова І.А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, С. В. Цаподой. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 88 с.
12. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

Додаткові:

1. Беляк Ю. І . Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2014. № 11. С. 3-7.
2. 10. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. 2014. Вип. 118. С. 232–236.
3. 11. Товт В.А. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. 184 с.
4. Беляк Ю.І., Опришко Н.О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини // Слобожанський науково-спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]. 2009. № 3. С. 58–61.
5. Булатова М.М., Усачев Ю.А. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании // Теория и методика физического воспитания; под ред. Т.Ю. Круцевич. К., 2003. Т.2. С. 342–378.
6. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 54– 58.
7. Василенко М. М. Сучасні вимоги до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. Вип. 38. С. 119–124.
8. Василенко М. М. Обґрунтування змісту варіативної частини стандарту вищої фізкультурної освіти майбутнього фітнес-тренера // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. Вип. 37. С. 132–137.
9. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2013. № 3. С. 7–9.
10. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, Л. Денисова, В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2012. № 2. С. 163–166.
11. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної

характеристики фітнес-тренера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 17–21.

Інформаційні ресурси:

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» / Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>
3. Сайт журналу «Наука в олімпійском спорті» / Режим доступу: <http://sportnauka.org.ua/>
4. Спортивна наука України. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu>
5. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського / Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
6. Сайт гугл академії / Режим доступу: https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as_sdt=0,5
7. Sports-reference: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.sportsreference.com/olympics/>
8. International university sports federation: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.fisu.net/en/Summer-Universiades-3490.html>
9. Фізична активність, здоров'я і спорт. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>