

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету
Інна САВИЦЬКА
“29” 08 2024 р.

“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 10 від “24” 08 2024 р.
Завідувач кафедри
Микола КОСТЕНКО

“РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПП «Фізична культура і спорт»,
Микола КОСТЕНКО

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА З ФІТНЕСУ»**

Другий (магістерський) рівень вищої освіти

Галузь знань 01 – Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Освітня програма: Фізична культура і спорт

Гуманітарно-педагогічний факультет

Розробники: Кротов Г.В., доцент кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент

Київ – 2024 р.

1. Опис навчальної дисципліни

БК 1.2. «СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА З ФІТНЕСУ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>магістр</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>Обов'язковий 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>Перший (1 курс)</i>
Семестр	<i>другий</i>
Лекційні заняття	<i>15</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>30</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>75</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>3 год.</i>
самостійна робота студента	<i>5 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Сучасні тенденції професійної майстерності персонального тренера з фітнесу» є формування у майбутніх фахівців базових знань та вмінь щодо роботи на посаді персонального тренера та на штатних посадах спортивних клубів та спортивних організацій і установ клубного типу.

Завданням вивчення дисципліни є:

1. Ознайомити студентів з базовими поняттями та змістом основних нормативних документів щодо функціональних посадових обов'язків тренерів-інструкторів клубів з фізичної культури та спорту;
2. Підготувати майбутніх фахівців до вимог, які пред'являють роботодавці до кандидатів на посаду персональних тренерів.
3. Підготувати майбутніх фахівців до практичної реалізації знань,

навичок та умінь, отриманих у процесі засвоєння курсу даної навчальної дисципліни.

Основні результати навчання та набуті компетентності, які вони формують:

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

- **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

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

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

- **Результати навчання (РН):**

РН2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

РН3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.

РН4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

«Сучасні тенденції професійної майстерності персонального тренера з фітнесу» повного терміну денної форми навчання

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек.	пр.	інд.	ср.
Змістовний модуль 1. Основи персонального тренінгу					
Тема 1.1. Теорія фітнес тренування	16	2	4		10
Тема 1.2. Організація персонального тренінгу	16	2	4		10
Тема 1.3. Основи спортивної медицини для фітнес-тренера	16	2	4		10
Тема 1.4. Професійна діяльність персонального фітнес-тренера	16	2	4		10
Разом за змістовним модулем 1	64	8	16		40

Змістовний модуль 2. Професійна взаємодія в персональному тренінгу					
Тема 2.1. Утримання персональних клієнтів	16	2	4		10
Тема 2.2. Мотивація клієнтів	16	2	4		10
Тема 2.3. Техніка безпеки при індивідуальних заняттях фітнесом	24	3	6		15
Разом за змістовним модулем 2	56	7	14		35
Всього годин	120	15	30		75

4. Тематики практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Визначення фізичного стану клієнта: Методи визначення стану фізичної підготовленості та обґрунтування подальших кроків.	2
2	Розробка індивідуальної тренувальної програми: Організація процесу планування персонального тренувань.	2
3	Мотиваційні методи та їх застосування: стимулюючі фактори досягнення фітнес-цілей клієнта.	2
4	Аналіз рухової діяльності: Використання біомеханічних, біохімічних та фізіологічних принципів для підвищення ефективності тренувань.	2
5	Робота на тренажерах: Правила вибору та налаштування тренувального обладнання для індивідуальних потреб клієнтів.	2
6	Методика розвитку гнучкості: Визначення методів для покращення гнучкості та зменшення впливу побічних факторів.	2
7	Техніка безпеки при різних формах та специфіці фітнес-тренувань: Розвиток навичок визначення та адаптації тренувань при наявності травм.	2
8	Взаємодія з медичними фахівцями: Розуміння та розвиток навичок співпраці з лікарями для ефективної підтримки клієнтів.	2
Змістовний модуль 2		
9	Моніторинг та корекція тренувань: Вивчення методів ведення тренувального журналу та адаптація програм на основі результатів.	2
10	Підготовка спортсменів до змагань: Розробка індивідуальних програм для підготовки атлетів до конкретних змагань.	2
11	Тренування осіб похилого віку: Особливості та методи тренувань для підтримки здоров'я старших клієнтів.	2
12	Тренування для осіб з хронічними захворюваннями: Розвиток навичок роботи з клієнтами, які мають хронічні стани здоров'я.	2
13	Фітнес для жінок під час вагітності: Розробка безпечних та ефективних тренувальних програм для майбутніх матерів.	2
14	Використання сучасних технологій у тренуваннях: Застосування сучасних тренувальних додатків та електронних засобів моніторингу.	2
15	Специфічні вправи для покращення певних навичок: Робота з клієнтами, які мають конкретні фітнес-цілі (наприклад, підвищення сили, гнучкості тощо).	2
	Всього годин	30

5. Тематики самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Нормативно-правова база діяльності спортивних клубів та надання послуг з персонального тренінгу.	4

2	Анкети для оцінювання стану здоров'я, способу життя, інтересів тощо.	4
3	Огляд додаткових матеріалів до анкет: історія захворювань, тестування фізичного стану, фітнес-тести.	4
4	Уроджені, здобуті та хронічні захворювання.	4
5	Артеріосклероз, інсульт та ішемічна хвороба.	4
6	Фактори ризику ішемічної хвороби, яких неможливо позбутися: спадковість, вік, стать, раса.	4
7	Фактори ризику ішемічної хвороби, яких можна позбутися: паління, холестерин, малорухливий спосіб життя, ожиріння, гіпертонія.	4
8	Аеробний та анаеробний механізми окислення.	4
9	Варіанти оцінки можливості сумісної діяльності того хто займається та персонального тренера.	4
Змістовний модуль 2		
10	Правові обов'язки персонального тренера. Стратегія зменшення правової відповідальності та халатності персонального тренера.	4
11	ЧСС, шкала навантаження (шкала Борга). Скорочення м'язів і кровозабезпечення м'язів.	5
12	Розробка корпоративних фітнес-програм для підприємства, враховуючи специфіку робочих умов	4
13	Втома та відновлення організму. Ознаки перевантаження. Фізіологічні показники перевантаження.	5
14	Харчування спортсменів у період переїздів. Фармакологічні засоби відновлення організму.	4
15	Надання першої допомоги при розтягненнях, переломах, вивихах тощо.	4
16	Програми для вагітних жінок, літніх людей та дітей препубертатного віку.	4
17	Заняття фізичними вправами з особами літнього віку.	4
18	Заняття з особами з порушеннями функції опорно-рухового апарату і травмами	5
Всього годин		75

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

6.1. Контрольні питання

1. Які основні принципи індивідуального підходу до тренувань?
2. Як оцінювати фізичний стан клієнта перед розпочатком тренувань?
3. Які кроки слід виконати при розробці індивідуальної тренувальної програми?
4. Які фактори слід враховувати при виборі вправ та навантажень?
5. Як можна стимулювати клієнта до досягнення фітнес-цілей?
6. Які основні біомеханічні принципи рухів використовуються в тренуваннях?
7. Як правильно працювати з ваговими та кардіотренажерами?
8. Які техніки стягнення та розслаблення можна використовувати в тренуваннях?
9. Як взаємодіяти з клієнтами під час тренувань для досягнення максимальних результатів?
10. Як виявляти та адаптувати тренувальні програми при наявності травм?

11. Які є особливості тренувань для підготовки спортсменів до змагань?
12. Як розробляти програми тренувань для осіб похилого віку?
13. Які методи ефективної мотивації клієнтів у віці?
14. Як пристосовувати тренування для осіб з хронічними захворюваннями?
15. Як проводити тренування для майбутніх матерів, зберігаючи їхнє здоров'я?
16. Як розвивати адаптивні тренувальні методи для осіб з фізичними обмеженнями?
17. Як використовувати технології у тренуваннях для досягнення кращих результатів?
18. Які вправи допомагають покращити гнучкість та розслаблення?
19. Як визначати та адаптувати індивідуальні дієти для клієнтів?
20. Як контролювати та коригувати тренування з урахуванням результатів?
21. Як робити тренування ефективними для зменшення стресу та покращення психічного здоров'я?
22. Як вибрати та адаптувати тренування для клієнтів із збереженням оптимальної ваги?
23. Як взаємодіяти з лікарями та іншими медичними фахівцями для оптимальної підтримки клієнтів?
24. Які інструменти для моніторингу та звітності про прогрес можна використовувати?
25. Які фактори впливають на індивідуальний відбір вправ для досягнення конкретних фітнес-цілей?
26. Як підготувати клієнта до інтенсивних тренувань?
27. Як уникнути перевтомлення та травм під час тренувань?
28. Як стимулювати клієнта до тренувань, коли він втрачає мотивацію?
29. Як взаємодіяти з клієнтами, які мають різний рівень фізичної підготовки?
30. Як долати труднощі в комунікації з клієнтами?
31. Як підтримувати позитивний настрій та ментальну стійкість клієнта?
32. Як планувати тренування для досягнення бажаного рівня інтенсивності?
33. Як уникнути перевантаження та недостатньої активності в програмі тренувань?
34. Як визначити оптимальну частоту тренувань для різних клієнтів?
35. Які аспекти безпеки слід враховувати під час тренувань?
36. Як вибирати вправи, що враховують індивідуальні особливості клієнта?
37. Як планувати тренування для різних фітнес-цілей, таких як втрата ваги чи набір м'язової маси?
38. Як визначити оптимальну тривалість тренувань для різних клієнтів?
39. Як оцінити та адаптувати тренувальні програми для покращення аеробної та анаеробної витривалості?

40. Як взаємодіяти з клієнтами, які мають різні стилі навчання?
41. Як виявляти та адаптувати тренувальні програми для різних типів тілобудови?
42. Які методи ефективної роботи зі спортсменами, які хочуть досягти конкретних спортивних досягнень?
43. Як визначити та адаптувати вправи для розвитку конкретних м'язових груп?
44. Як допомогти клієнтам визначити реалістичні фітнес-цілі?
45. Як взаємодіяти з клієнтами, які мають великий різницю в віці та фізичній підготовці?
46. Як долати труднощі при роботі з клієнтами, які відчувають стрес?
47. Як впроваджувати засоби ментального тренування в програму тренувань?
48. Як реагувати на індивідуальні вподобання та відмінності клієнтів під час тренувань?
49. Як виявляти та адаптувати програми для клієнтів із різними рівнями мотивації?
50. Як оцінювати ефективність тренувальної програми та вносити корективи для досягнення максимальних результатів?
51. Нормативно-правова база діяльності спортивних клубів та надання послуг з персонального тренінгу.
52. Анкети для оцінювання стану здоров'я, способу життя, інтересів тощо.
53. Огляд додаткових матеріалів до анкет: історія захворювань, тестування фізичного стану, фітнес-тести.
54. Уроджені, здобуті та хронічні захворювання.
55. Артеріосклероз, інсульт та ішемічна хвороба.
56. Фактори ризику ішемічної хвороби, яких неможливо позбутися: спадковість, вік, стать, раса.
57. Фактори ризику ішемічної хвороби, яких можна позбутися: паління, холестерин, малорухливий спосіб життя, ожиріння, гіпертонія.
58. Аеробний та анаеробний механізми окислення.
59. Варіанти оцінки можливості сумісної діяльності того хто займається та
60. персонального тренера.
61. Правові обов'язки персонального тренера. Стратегія зменшення правової відповідальності та халатності персонального тренера.
62. ЧСС, шкала навантаження (шкала Борга). Скорочення м'язів і кровообезпечення м'язів.
63. Втома та відновлення організму. Ознаки перевантаження. Фізіологічні показники перевантаження.
64. Харчування спортсменів у період переїздів. Фармакологічні засоби відновлення організму.
65. Надання першої допомоги при розтягненнях, переломах, вивихах тощо.

66. Програми для вагітних жінок, літніх людей та дітей препубертатного віку.

67. Заняття фізичними вправами з особами літнього віку.

68. Заняття з особами з порушеннями з порушеннями функції опорно-рухового апарату і травмами. Знайдіть і опишіть пояснення терміна “тренінг” з різних словників, довідників, енциклопедій. Дайте власне визначення цього поняття.

69. Предмет і завдання персонального тренінгу.

70. Історія виникнення фітнесу.

71. Фітнес як засіб формування в суспільстві здорового способу життя.

72. Методика викладання персонального тренінгу в ЗВО.

73. Ознайомтеся з надрукованими останніми роками у вітчизняних журналах публікаціями, в яких йдеться про персональну підготовку.

74. Персональний тренінг у вищій школі. Погляд суспільства.

75. Що таке гіпертонія?

76. Визначте сутність “циклу Крепса”.

77. Що таке ішемічна хвороба?

78. Охарактеризуйте процеси аеробного та анаеробного окислення.

79. Що таке адаптація, її види?

80. Методи дозування навантажень у персональному тренінгу.

81. Що таке анаеробний поріг?

82. Інтервальне тренування.

83. Методи виховання гнучкості.

84. Термін “перевантаження”.

85. Методи визначення контрольного пульсу.

86. Проаналізуйте причини хронічних захворювань.

87. Активна та пасивна гнучкість.

88. Назвіть типи розтягнення м’язів.

89. Мета та завдання персональної розминки.

90. Основні проблеми формування здорового способу життя.

91. Опитування та оцінка стану здоров’я тих хто займається.

92. Психологія рухової активності для персонального тренера

93. Біохімічні та фізіологічні аспекти тренувальних занять.

94. Біохімічні та фізіологічні аспекти тренувальних занять. Вибір інтенсивності виконання фізичних вправ.

95. Характеристика фізичних якостей та їх розвиток.

96. Планування персональної програми тренувальних занять.

97. Теорія і практика розминки.

98. Етапи підготовки.

99. Персональна розминка.

100. Застосування пліометричних вправ в тренувальну програму.

101. Розробка тренувальних програм швидко-силової спрямованості.

102. Розробка тренувальних програм спрямованих на збільшення

аеробної витривалості.

103. Які засоби збирання інформації про клієнта Ви знаєте?

104. Що таке “шкала Борга”?

105. Як впливають вправи фітнесу на ССС людини?

106. Як умови навколишнього середовища впливають на заняття фізичними вправами?

107. Що таке “періодизація” у тренувальному процесі?

108. Поняття “персональна програма”.

109. Що таке ізокинічне тренування?

110. Що таке “піраміда”?

111. Назвіть 10 кроків складання ефективної програми.

112. Перша допомога при переломах кісток.

113. Подання допомоги при кровотечах.

114. Техніка безпеки на заняттях фітнесом.

115. Перша допомога при розтягненнях м’язів.

116. Перша допомога при розривах зв’язок.

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР __магістр__ спеціальність __ _017__ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_ 2024-2025 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __1__ з дисципліни Сучасні тенденції професійної майстерності персонального тренера з фітнесу	Затверджую Зав. кафедри Костенко М.П. __20__р.
Екзаменаційні запитання			
1. Предмет і завдання персонального тренінгу.			
2. Що таке адаптація, її види?			
Тестові завдання			
1. Що являють собою основи персонального тренінгу?			
А. Тільки загальні принципи фізичної активності			
Б. Призначення індивідуальних тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей та цілей клієнта			
В. Використання лише стандартних тренувальних програм			
Г. Лише групові заняття без індивідуальних підходів			
2. Шляхи визначення індивідуальної потреби клієнта при плануванні персонального тренінгу?			
А. Надання стандартних програм для всіх клієнтів			
Б. Проведення індивідуальних консультацій та врахування медичної історії та фізичного стану клієнта			
В. Лише врахування побажань клієнта без аналізу його стану			
Г. Тільки визначення групи клієнта за віком			
3. Основи підвищення мотивації клієнта до персональних тренувань?			
А. Надання стандартних завдань без врахування індивідуальних цілей			
Б. Використання персоналізованих цілей, моніторинг прогресу та підтримка в досягненні результатів			
В. Лише проведення групових тренувань			
Г. Тільки вимагання високих результатів без підтримки			

- 4. Визначення оптимального навантаження клієнта при проведенні персонального тренінгу?**
- А. Надання однакових завдань для всіх клієнтів
 - Б. Застосування анкетування, аналіз фізичного стану та реакції на тренування
 - В. Лише визначення загальних типів тренувань
 - Г. Тільки підготовка клієнта до участі в групових програмах
- 5. Ключові моменти безпеки клієнта під час персонального тренінгу?**
- А. Ігнорування індивідуальних фізичних обмежень клієнта
 - Б. Проведення аналізу медичної історії, консультації з лікарем та урахування фізичних обмежень
 - В. Лише дотримання загальних правил безпеки
 - Г. Тільки використання стандартних тренувальних програм
- 6. Яким чином можна інтегрувати елементи розваг та ігор у персональний тренінг?**
- А. Відсутність розваг та ігор у тренуваннях
 - Б. Застосування індивідуалізованих ігор та розваг для збереження зацікавленості та мотивації клієнта
 - В. Лише зосередження на технічних аспектах без додаткових елементів
 - Г. Тільки групові заняття з ігровим елементом
- 7. Яким чином тренер може забезпечити психологічний комфорт клієнта під час персонального тренінгу?**
- А. Відсутність уваги до психологічного стану клієнта
 - Б. Застосування індивідуальних підходів, підтримка та мотивація, врахування побажань та потреб клієнта
 - В. Лише концентрація на фізичному тренуванні без урахування емоцій клієнта
 - Г. Тільки вимагання високих результатів
- 8. Шляхи визначення ефективності персонального тренінгу?**
- А. Відсутність визначення критеріїв ефективності
 - Б. Використання засобів відстеження прогресу, аналіз досягнень та задоволення клієнта від тренувань
 - В. Лише врахування власного досвіду тренера без уваги до результатів клієнта
 - Г. Тільки дотримання стандартних тренувальних програм
- 9. Які індивідуальні особливості клієнта необхідно враховувати у персональному тренінгу?**
- А. Надання загальних завдань для всіх клієнтів
 - Б. Врахування фізичних особливостей, медичної історії та індивідуальних цілей
 - В. Лише вимагання виконання стандартних вправ
 - Г. Тільки проведення групових занять
- 10. Які основні аспекти для тренера при плануванні індивідуальних тренувань?**
- А. Відсутність планування та індивідуалізації
 - Б. Створення персоналізованих програм, врахування фізичних можливостей та обмежень
 - В. Лише вимагання до високих результатів
 - Г. Тільки використання стандартних тренувальних програм

6.3. Варіанти тестових завдань з дисципліни «Сучасні тенденції професійної майстерності персонального тренера з фітнесу»

Варіант 1

1. Які принципи лежать в основі індивідуального підходу до тренувань?
 - А. Універсальність
 - Б. Масовість

- В. Індивідуалізація
 - Г. Стандартизація
2. Що включає в себе оцінка фізичного стану клієнта?
 - А. Тільки вік
 - Б. Тільки зріст та вага
 - В. Фізичні можливості та обмеження
 - Г. Релігійні переконання
 3. Як вибрати оптимальне тренування для клієнта?
 - А. Завжди обирати найважчі вправи
 - Б. Застосовувати загальні схеми для всіх клієнтів
 - В. Враховувати його цілі, рівень підготовки та фізичні особливості
 - Г. Лише слухати його особисті вподобання
 4. Що є ключовим у виявленні та адаптації тренувальних програм при наявності травм?
 - А. Ігнорування травм
 - Б. Збільшення інтенсивності тренувань
 - В. Додавання нових вправ
 - Г. Адаптація програми з урахуванням обмежень
 5. Які принципи роботи з ваговими та кардіотренажерами є важливими?
 - А. Завжди використовувати максимальний ваговий стан
 - Б. Всі вправи повинні бути виконані на вагових тренажерах
 - В. Враховувати особливості клієнта та його цілі
 - Г. Всі відповіді вірні
 6. Які аспекти важливі при тренуванні спортсменів для участі у змаганнях?
 - А. Застосування загальних тренувальних схем
 - Б. Робота над конкретними спортивними навичками
 - В. Індивідуальний підхід до тренувань
 - Г. Тільки Б та В
 7. Які методи рекомендується використовувати для тренувань осіб похилого віку?
 - А. Важкі силові тренування
 - Б. Аеробні тренування з великою інтенсивністю
 - В. Адаптація тренувань до фізичних можливостей та обмежень
 - Г. Лише легкі фізичні вправи
 8. Які особливості тренувань для осіб з хронічними захворюваннями?
 - А. Завжди уникати фізичних вправ
 - Б. Враховувати особливості стану здоров'я та пристосовувати тренування
 - В. Використовувати тільки аеробні вправи
 - Г. Пропонувати тільки вправи для покращення здоров'я
 9. Яким чином слід підготовлювати тренування для жінок під час вагітності?
 - А. Заборонити будь-які фізичні вправи
 - Б. Адаптувати тренування, враховуючи фізичний стан та консультуючи з лікарем
 - В. Використовувати тільки силові тренування
 - Г. Практикувати інтенсивні тренування для швидшого відновлення
 10. Які методи ефективної мотивації можна застосовувати для клієнтів у віці?
 - А. Застосування штрафів за пропуски тренувань
 - Б. Планування нагород за досягнення результатів
 - В. Заборона тренувань після 60 років
 - Г. Заборона важких тренувань для літніх людей

Варіант 2

1. Як розробити адаптивні тренувальні методи для осіб з фізичними обмеженнями?

- a. А. Ігнорування обмежень та застосування стандартних програм
 - b. Б. Залучення лікаря для розробки індивідуальних тренувань
 - c. В. Використання тільки фізіотерапевтичних вправ
 - d. Г. Пропонування тренувань без будь-яких адаптацій
2. Як використовувати технології у тренуваннях для досягнення кращих результатів?
- a. А. Відмова від будь-яких електронних засобів
 - b. Б. Використання мобільних додатків для моніторингу та мотивації
 - c. В. Заборона використання гаджетів під час тренувань
 - d. Г. Використання тільки електронних засобів без особистого контролю тренера
3. Які техніки мотивації слід застосовувати для клієнтів із хронічними захворюваннями?
- a. А. Застосування жорстких правил для досягнення результатів
 - b. Б. Враховування обмежень та поступова адаптація тренувань
 - c. В. Заборона тренувань для цієї категорії клієнтів
 - d. Г. Використання тільки фізіотерапевтичних методів
4. Як взаємодіяти з клієнтами, які хочуть досягти конкретних спортивних досягнень?
- a. А. Застосовувати загальні тренувальні плани
 - b. Б. Розробляти програми, спеціалізовані для певного виду спорту
 - c. В. Враховувати тільки їхні фізичні можливості
 - d. Г. Забороняти будь-які змагання та тренування на високому рівні
5. Як визначити та адаптувати вправи для розвитку конкретних м'язових груп?
- a. А. Використовувати тільки універсальні вправи
 - b. Б. Застосовувати спеціальні вправи для розвитку певних м'язових груп
 - c. В. Ігнорувати розвиток окремих м'язових груп
 - d. Г. Забороняти важкі силові тренування
6. Які принципи лежать в основі індивідуального підходу до тренувань?
- o А) Тренувати більше
 - o Б) Прискорити темп тренувань
 - o В) Враховувати особисті потреби та можливості
 - o Г) Використовувати тільки стандартні програми
7. Яка перевага оцінки фізичного стану клієнта перед тренуваннями?
- e. А) Зменшення тривалості тренувань
 - f. Б) Адаптація тренувальних програм
 - g. В) Збільшення інтенсивності тренувань
 - h. Г) Сприяння спілкуванню з іншими клієнтами
8. Як визначити індивідуальні фітнес-цілі клієнта?
- a. А) Копіювати цілі інших спортсменів
 - b. Б) Спираючись на модні тренди
 - c. В) Опитуючи клієнта та враховуючи його потреби
 - d. Г) Використовуючи загальні стандарти
9. Які біомеханічні принципи рухів важливі для розробки тренувальних програм?
- a. А) Збільшити кількість повторень
 - b. Б) Спростити вправи
 - c. В) Враховувати правильне положення тіла та техніку виконання
 - d. Г) Використовувати тільки ваги
10. Як розробляти індивідуальні тренувальні програми?
- a. А) Копіювати програму з Інтернету
 - b. Б) Використовувати лише універсальні програми
 - c. В) Опитувати клієнта, враховуючи його мети та обмеження
 - d. Г) Визначити однакові програми для всіх клієнтів

Варіант 3

1. Які методи тренувань ефективні для підготовки спортсменів до змагань?
 - А) Збільшити тривалість тренувань
 - Б) Використовувати індивідуальні підходи для кожного атлета
 - В) Сприяти конкуренції між спортсменами
 - Г) Знизити інтенсивність тренувань
2. Як розробляти тренувальні програми для осіб похилого віку?
 - А) Застосовувати лише аеробні вправи
 - Б) Враховувати індивідуальні можливості та обмеження
 - В) Збільшувати темп тренувань
 - Г) Використовувати тільки вправи з ваговими тренажерами
3. Як враховувати хронічні захворювання при розробці тренувальних програм?
 - А) Враховувати тільки фізичні можливості
 - Б) Знижувати інтенсивність тренувань
 - В) Опитувати клієнта та консультуватися з лікарем
 - Г) Збільшувати кількість тренувань
4. Які особливості тренувань для майбутніх матерів?
 - А) Зменшувати тривалість тренувань
 - Б) Уникати аеробних вправ
 - В) Враховувати фізичні зміни та консультуватися з лікарем
 - Г) Збільшувати інтенсивність тренувань
5. Як розробляти тренування для осіб з обмеженими можливостями?
 - А) Застосовувати однакові вправи для всіх
 - Б) Враховувати індивідуальні можливості та використовувати адаптивні вправи
 - В) Збільшувати тривалість тренувань
 - Г) Використовувати тільки кардіотренажери
6. Як використовувати технології у тренуваннях?
 - А) Виключати використання технологій
 - Б) Застосовувати їх для моніторингу та покращення ефективності
 - В) Використовувати їх тільки для розваги клієнтів
 - Г) Збільшувати кількість тренувань
7. Які техніки стягнення та розслаблення можна використовувати в тренуваннях?
 - А) Застосовувати тільки стягнення
 - Б) Використовувати розслаблення для усіх клієнтів
 - В) Враховувати індивідуальні вподобання та потреби
 - Г) Зменшувати кількість вправ
8. Як діагностувати та адаптувати тренування при травмах?
 - А) Продовжувати тренування, ігноруючи травму
 - Б) Збільшувати інтенсивність для відновлення швидше
 - В) Визначати та адаптувати тренувальні програми
 - Г) Відмінити всі тренування
9. Які основні принципи взаємодії з клієнтами визначає дисципліна "Основи персонального тренінгу"?
 - А) Ігнорування клієнтів
 - Б) Застосування загальних програм
 - В) Врахування індивідуальних потреб та цілей
 - Г) Використання лише стандартних тренувальних методів
10. Які навички є ключовими для успішної роботи тренера з клієнтами?
 - А) Тільки навички здійснення фізичних вправ
 - Б) Врахування індивідуальних потреб та комунікації
 - В) Використання тільки стандартних програм

- Г) Зниження інтенсивності тренувань

Варіант 4

1. Як розвивати навички адаптації тренувальних програм до індивідуальних особливостей клієнтів?
 - А) Застосування тільки загальних програм
 - Б) Пропонування тільки аеробних вправ
 - В) Вивчення індивідуальних характеристик та врахування їх у програмах
 - Г) Збільшення тривалості тренувань
2. Як можна мотивувати клієнтів до досягнення фітнес-цілей?
 - А) Визначення цілей самого тренера
 - Б) Застосування стресових методів
 - В) Сприяння розвитку особистих цілей клієнта
 - Г) Зменшення інтенсивності тренувань
3. Як виявляти та адаптувати тренувальні програми для клієнтів із різними рівнями мотивації?
 - А) Використовувати однакові програми для всіх
 - Б) Аналізувати та адаптовувати з урахуванням рівня мотивації
 - В) Пропонувати лише тренування на свіжому повітрі
 - Г) Збільшувати тривалість тренувань
4. Які засоби та методи моніторингу можна використовувати для відстеження прогресу клієнтів?
 - А) Використання тільки журналу тренувань
 - Б) Використання сучасних технологій та трекерів
 - В) Врахування тільки ваги клієнта
 - Г) Зменшення тривалості тренувань
5. Які принципи індивідуального підходу до тренувань включають розгляд особистих потреб клієнта?
 - А. Універсальність
 - Б. Індивідуалізація
 - В. Загальність
 - Г. Стандартизація
6. Яка задача оцінки фізичного стану перед тренуваннями?
 - А. Знаходження готовності до змагань
 - Б. Визначення поточного рівня підготовки
 - В. Спостереження за процесом тренувань
 - Г. Оцінка харчування клієнта
7. Які фактори слід враховувати при розробці індивідуальної тренувальної програми?
 - А. Лише стать та вік
 - Б. Здоров'я та харчування
 - В. Інтенсивність та тривалість
 - Г. Тільки рівень мотивації
8. Як можна стимулювати клієнта до досягнення фітнес-цілей?
 - А. Застосовуючи штрафи за невиконання плану
 - Б. Розробляючи реалістичні та мотивуючі цілі
 - В. Обираючи найбільші навантаження на кожному тренуванні
 - Г. Зменшуючи частоту тренувань
9. Як виявити та адаптувати тренування при наявності травми у клієнта?
 - А. Продовжуючи тренування як зазвичай
 - Б. Зменшуючи інтенсивність та змінюючи вправи
 - В. Ігноруючи травму та прискорюючи процес відновлення
 - Г. Закінчуючи тренування повністю

10. Які особливості тренувань для підготовки спортсменів до змагань?

- А. Зменшення інтенсивності тренувань перед змаганнями
- Б. Збереження та навіть підвищення інтенсивності
- В. Тільки тренування на новому обладнанні
- Г. Ігнорування конкретного виду змагань

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Сучасні тенденції професійної майстерності персонального тренера з фітнесу» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

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

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

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

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

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

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

8. Форми контролю

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

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

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

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену. Здобувачі вищої освіти зобов'язані скласти екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

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

Таблиця 1

Оцінювання знань здобувача вищої освіти

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

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

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **R_{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	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7-8	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
Змістовий модуль 2	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	10
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	10
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20

Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	10
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 «Сучасні тенденції професійної майстерності персонального тренера з фітнесу»

10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 10 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	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.
7-8	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.
5-6	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.
3-4	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 невизначена, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею.
1-2	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 10 тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 10 балів)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою 1-го та 2-го змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді. Таким чином, студент може отримати максимально 10 балів за надані 10 правильних відповідей в тесті.

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

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

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

	поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

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

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Сучасні тенденції професійної майстерності персонального тренера з фітнесу» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця другого (магістерського) 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. Болілій В.О., Копотій В.В. Вікі-курси: створення та координування: навч.-метод. посібник. Кропивницький: ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. 65 с.
2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
3. Єременко (Спичак) Н.П., Василенко М.М. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 321-324.
4. Єременко Н.П., Ковальова Н.В., Ковальов В.О. Підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Вип. 2(122). С. 55-61.
5. Кулик Н.А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ЗВО. Харків : СДПУ ім. А. С. Макаренка, ННІФК, 2017. 110 с.
6. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник: посіб. / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
7. Помазан А.А., Кірко Г.О. Фітнес для студентів: навч.-метод. посібник для самост. та індивід. роботи. Харків : ХІБС УБС НБУ, 2018. 77 с
8. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беяк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
9. Товт В.А., Сусли В.Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навч. посібник. Ужгород : ПП «Данило С.І.», 2017. С. 36–47.

Додаткові:

10. Грейда Н.Б. Основи ерготерапії та функціональне тренування : конспект лекцій. Луцьк, 2022. 50 с.
11. Дутчак М.В., Чеховська Л.Я. Зміст професійної діяльності фітнес-персоналу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 2021. Вип. 3К (131). С. 134-137.
12. Єременко (Спичак) Н., Василенко М. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2021 р., м. Львів). Львів, 2020. С. 321-324.
13. Корносенко О. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2022. Вип. 20, т. 3/4. С. 85-91.
14. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. Київ : Академвидав, 2019. 160 с.
15. Нарскін Г., Кобринський М., Нарскін О. Функціональне тренування в аспекті спортивної підготовки. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2020. № 3. С. 91-96.
16. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 240 с.
17. Персональний тренінг : метод. вказ. до практичних занять студентів-бакалаврів IV курсу зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія» / упоряд. В. В. Шутєєв, О. В. Ленська, С. В. Лапко та ін. Харків : ХНМУ, 2021. 28 с.

Інформаційні ресурси

1. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. URL: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>
2. Всеукраїнська асоціація об'єднаних територіальних громад. URL: <https://hromady.org/>
3. Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство «Колос». URL: <http://ukrkolos.vn.ua/>
4. Закон України про «Фізичну культуру і спорт». URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
5. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/>
6. Міністерство розвитку громад та територій України. URL: <https://www.minregion.gov.ua/>
7. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
8. Профспілка працівників агропромислового комплексу України. URL: https://profapk.org.ua/cms/sports_activities.html
9. Розвиток спорту в ОТГ як інвестиція. URL: <https://decentralization.gov.ua/news/7911>
10. Сайт гугл академії. URL: https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as_sdt=0,5
11. Сайт журналу «Наука в олімпійському спорті». URL: <http://sportnauka.org.ua/>
12. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту». URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>
13. Спортивна наука України. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu>
14. Фізична активність, здоров'я і спорт. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>