

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. директора Навчально-наукового інституту міжнародних відносин
ім. Б.Д. Гаврилишина
Людмила ГАВРИЛЮК-ЄНСЕН



2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор
Навчально-наукового інституту новітніх освітніх технологій
Святослав ПИТЕЛЬ



2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи
Віктор ОСТРОВЕРХОВ



2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
з дисципліни
«СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ»

Ступінь вищої освіти – бакалавр
Галузь знань – 24 Сфера обслуговування
Спеціальність – 242 Туризм
Освітньо-професійна програма – «Туризм»

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семес тр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тре-нінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	4	7	28	12	2	8	100	150	7
Заочна	4	7	8	4	-	-	138	150	8

Тернопіль – ЗУНУ
2024

30.08.2024
[Signature]

Робочу програму склала кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту Маляр Неля Степанівна.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 26.08.2024 р.

В.о. завідувача кафедри,
кандидат біологічних наук, доцент



Наталія БЕЗПАЛОВА

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності 242 «Туризм і рекреація» протокол № _____ від _____

Голова ГЗС



к.е.н., доцент Оксана ГУГУЛ

Гарант ОП



к.е.н., доцент Володимир МАЗУР

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Сучасні фітнес технології»

1. Опис дисципліни «Сучасні фітнес технології»

Дисципліна «Сучасні фітнес технології»	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS– 5	Галузь знань 24 – «Сфера обслуговування»	Статус дисципліни вибіркова дисципліна професійної підготовки Мова навчання українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 242 – «Туризм і рекреація»	Рік підготовки: <i>Денна форма – 4</i> <i>Заочна форма - 4</i> Семестр: <i>Денна форма – 7</i> <i>Заочна форма – 7, 8</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Лекції: <i>Денна –28 год.</i> <i>Заочна –8 год.</i> Практичні заняття: <i>Денна – 12 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 150		Самостійна робота: <i>Денна – 100 год.</i> <i>Заочна – 138 год.</i> Індивідуальна робота <i>Денна форма – 2 год.</i> <i>Тренінг – 8 год.</i>
Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 3		Вид підсумкового контролю – залік

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Сучасні фітнес технології»

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

- сформуувати професійно-педагогічні знання, уміння та навички, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку фахівця з фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, стретчинг);
- вивчити техніку виконання і методику навчання спеціальних вправ з аеробіки та фітнесу;
- сприяти розвитку творчості в самостійному складанні комплексів з різновидів фітнесу.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

1. Оволодіти основними засобами фітнесу та їх термінологічними назвами.
2. Оволодіти музично-руховими вміннями, необхідними для проведення занять з фітнесу.
3. Оволодіти методикою проведення оздоровчих занять з різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, стретчинг);
4. Оволодіти методикою організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.
5. Оволодіти методикою розробки різноманітних сучасних фітнес програм, методик, технологій для людей різних вікових груп.

2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

Загальні компетентності:

- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати навчання:

- проявляти толерантність до альтернативних принципів та методів виконання професійних завдань;
- діяти у відповідності з принципами соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

3. Програма навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології»

Змістовий модуль 1.

Теоретичні основи сучасних фітнес технологій.

Тема 1. Класифікація та види сучасних фітнес технологій. Етапи еволюції. Мета та завдання.

Поняття «фітнес» та «фітнес технології». Термінологія. Мета, завдання та принципи сучасних фітнес технологій. Історія виникнення та етапи еволюції сучасних фітнес технологій. Класифікація та види сучасних фітнес технологій. Аеробні види фітнесу (аеробіки) (класична аеробіка, танцювальна аеробіка., степ-аеробіка, аквааеробіка, аеробіка з елементами бойових мистецтв фітбол-

аеробіка). Анаеробні види фітнесу (шейпінг, калонетик, боді контрол). Фітнес психічно-регулюючої направленості (пілатес, стретчинг, фітнес-йога). Гімнастика як вид фітнесу. Силовий фітнес з використанням ваги власного тіла та довільних ваг (зі штангою, гантелями, обтяжувачами). Силовий фітнес з використанням силових та кардіотренажерів, комбіноване силове тренування. Основи академічної доброчесності.

Література: 10, 12.

Тема 2. Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.

Методи наукових досліджень у спорті.

Методи досліджень у процесі оздоровчого фітнесу.

Аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів.

Педагогічне спостереження.

Педагогічний експеримент.

Відеозйомка змагальної діяльності спортсменів.

Опитування. Анкетування.

Метод інтерв'ю.

Метод експертних оцінок.

Соціометричне опитування.

Основи академічної доброчесності.

Література: 8, 10.

Змістовий модуль 2. Організація та методика тренувального процесу під час занять фітнесом.

Тема 3. Характеристика сучасних фітнес-технологій та їх методичні особливості

Ознаки класифікації сучасних фітнес технологій. Особливості проведення занять з стретчингу, фітнес-програми за системою Дж. Пілатеса, з фітнес-йоги, з фітнес-будокона, з програми «розумне тіло», з силового фітнесу, аква-аеробіки та функціонального тренінгу.

Література: 3, 6, 9.

Тема 4. Методичні основи проведення занять з фітнесу.

Структура занять з сучасних фітнес технологій. Особливості проведення занять з фітнесу (аеробіки) під музичний супровід. Підрахунок, команди, вказівки. Основні методи хореографії, основні базові та заборонені кроки в аеробіці. Основні інтернаціональні символи-жести з фітнесу. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу. Проведення окремих частин тренувальної програми з фітнесу. Засоби та методи проведення занять з фітнесу (аеробіки): метод музичної інтерпретації, метод ускладнення, метод подібності, метод блоків, метод каліфорнійський стиль. Стрибки, згинання – розгинання рук в упору лежачі, махи. Ракурси виконання обов'язкових елементів. Підвідні вправи, послідовність навчання. Прийоми та правила навчання та виправлення помилок. Техніка виконання та методика навчання необхідним елементам фітнесу з наступних груп: вправи на гнучкість, статичну силу, динамічну силу, стрибки.

Література: 1, 3, 6.

Тема 5. Сучасні фітнес технології для різних груп населення.

Особливості методики проведення занять з сучасних фітнес технологій для дітей. Особливості методики проведення занять з сучасних фітнес технологій для жінок. Особливості методики проведення занять з сучасних фітнес технологій для чоловіків. Особливості методики проведення занять з сучасних фітнес-технологій для осіб з відхиленням в стані здоров'я. Особливості складання фітнес програм для осіб кардіореспіраторними захворюваннями. Заняття оздоровчим фітнесом для підлітків, для дорослих до 30 років, для дорослих 30-50 років; для людей 1 старшого віку (більше 50 років), для людей 2 старшого віку (більше 60 років), для людей похилого віку.

Література: 1, 6, 9.

Тема 6. Основи планування та управління в системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт та види планування та управління. Етапне управління; поточне і оперативне управління. Види планування (перспективне, поточне, оперативне).

Структура і зміст системи підготовки спортсмена.

Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, мезоцикли та макроцикли, їх типи, структура і зміст.

Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.

Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.

Поєднання мікроциклів у мезоциклі.

Література: 2, 7.

Тема 7. Перша допомога при травмах під час тренувань та змагань.

Особливості лікування розтягнень і забитих місць.

Перша невідкладна допомога при погіршенні самопочуття і травмах під час занять оздоровчим фітнесом та інших сучасних фітнес технологій.

Література: 2, 3, 8.

Змістовий модуль 3. Види та програми змагань з фітнесу. Підготовка фахівців з фітнесу.

Тема 8. Організація змагань з різних видів фітнесу. Підготовка фахівців з фітнесу в Україні та за кордоном.

Програми змагань сучасних фітнес-технологій. Особливості організації змагань з фітнесу. Зміст положення про змагання з сучасних фітнес-програм. Мета і завдання; терміни проведення; учасники змагань; програма змагань; нагородження переможців. Правила змагань з фітнесу. Оцінка вправ, критерії оцінки майстерності, критерії оцінки артистичності, система оцінювання, оцінювання обов'язкових елементів. Методика організації та проведення змагань з різних видів фітнесу. Підготовка фахівців з фітнесу в Україні та за кордоном.

Література: 1, 5, 6.

Тема 9. Особливості та проблеми підготовки фахівців з фітнесу в Україні та за кордоном.

Особливості підготовки фахівців з фітнесу в Україні та в зарубіжних країнах. Шляхи вирішення проблем фахової підготовки тренерів з фітнесу, які відповідають сучасним вимогам фітнес-індустрії.

Література: 1-7.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни «Сучасні фітнес технології»

(денна та заочна форми навчання)

	<i>Кількість годин</i>					
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота д/з	Тренінг, КПЗ	Контрольні заходи
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи сучасних фітнес технологій.						
Тема 1. Класифікація та види сучасних фітнес технологій. Етапи еволюції. Мета та завдання.	4/1	1/0,5	11/15	0,5	2	Тести, опитування
Тема 2. Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.	4/1	1/0,5	11/15			Тести, опитування
Змістовий модуль 2. Організація та методика тренувального процесу під час занять фітнесом.						
Тема 3. Характеристика сучасних фітнес-технологій та їх методичні особливості	4/1	1/0,5	11/15	1	4	Тести, опитування
Тема 4. Методичні основи проведення занять з фітнесу.	4/1	1/0,5	11/15			Тести, опитування
Тема 5. Сучасні фітнес-технології для різних груп населення.	4/1	1/0,5	11/15			Тести, опитування
Тема 6. Основи планування та управління в системі підготовки спортсменів.	2/1	1/-	11/15			Тести, опитування
Тема 7. Перша допомога при травмах під час тренувань та змагань.	2/0,5	2/0,5	11/16			Тести, опитування
Змістовий модуль 3. Види та програми занять з фітнесу. Підготовка фахівців з фітнесу в Україні та за кордоном.						
Тема 8. Організація змагань з різних видів фітнесу.	2/0,5	2/0,5	11/16	0,5	2	Тести, опитування
Тема 9. Особливості та проблеми підготовки фахівців з фітнесу.	2/1	2/0,5	12/16			Тести, опитування
Разом	28/8	12/4	100/138	2	8	

5. Тематика практичних занять

Практичне заняття № 1-2

Тема: Класифікація та види сучасних фітнес технологій. Етапи еволюції фітнесу. Мета та завдання сучасних фітнес технологій.

Мета: формування системи знань про теоретичні основи сучасних фітнес технологій, етапи еволюції фітнесу, мету та завдання сучасних фітнес технологій.

Питання для обговорення:

1. Основні терміни дисципліни «Сучасні фітнес технології».
2. Структура, зміст та загальна характеристика сучасних фітнес технологій.
3. Види сучасних фітнес технологій. Мета, завдання та принципи сучасних фітнес технологій.
4. Історія виникнення та етапи еволюції сучасних фітнес технологій.
5. Основи академічної доброчесності.

Література: 5, 7.

Практичне заняття № 3-4

Тема. 2. Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.

Мета: формування системи знань про особливості науково-дослідної роботи у процесі підготовки спортсменів, про основи академічної доброчесності.

Питання для обговорення:

1. Методи наукових досліджень у спорті.
2. Методи досліджень у процесі оздоровчого фітнесу.
3. Аналіз науково-педагогічної літератури, документальних і архівних матеріалів. Педагогічне спостереження.
4. Педагогічний експеримент.
5. Відеозйомка змагальної діяльності спортсменів.
6. Опитування. Анкетування. Метод інтерв'ю.
7. Метод експертних оцінок.
8. Соціометричне опитування.
9. Основи академічної доброчесності.

Література: 1, 6, 8.

Практичне заняття № 5-6

Тема: Характеристика сучасних фітнес-технологій та їх методичні особливості

Мета: формування системи знань про ознаки класифікації сучасних фітнес технологій та особливості проведення занять з стретчингу, фітнес-програми за системою Дж. Пілатеса, з фітнес-йоги, з фітнес-будокона,

Питання для обговорення:

1. Класифікація сучасних фітнес програм.
2. Особливості проведення занять з стретчингу, фітнес-програми за системою Дж. Пілатеса,
3. Особливості проведення занять з фітнес-йоги, з фітнес-будокона, з програми «розумне тіло».

4. Особливості проведення занять з силового фітнесу.
5. Особливості проведення занять з аква-аеробіки та функціонального тренінгу.

Література: 1, 4, 5, 7, 9.

Практичне заняття № 7-8

Тема: Методичні основи проведення занять з фітнесу.

Мета: формування системи знань про методику проведення занять з фітнесу.

Питання для обговорення:

1. Структура занять з сучасних фітнес технологій.
2. Особливості проведення занять з фітнесу (аеробіки) під музичний супровід.
3. Підрахунок, команди, вказівки.
4. Основні методи хореографії, основні базові та заборонені кроки в аеробіці.
5. Основні інтернаціональні символи-жести з фітнесу. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу.
6. Проведення окремих частин тренувальної програми з фітнесу.
7. Методи проведення занять з фітнесу (аеробіки): метод музичної інтерпретації, метод ускладнення, метод подібності, метод блоків, метод каліфорнійський стиль..
8. Стрибки, згинання – розгинання рук в упору лежачі, махи.
9. Ракурси виконання обов'язкових елементів.
10. Підвідні вправи, послідовність навчання.
11. Прийоми та правила навчання та виправлення помилок.
12. Техніка виконання та методика навчання необхідним елементам фітнесу з наступних груп: вправи на гнучкість, статичну силу, динамічну силу, стрибки.

Література: 1, 4, 7, 10, 11.

Практичне заняття № 9

Тема: Сучасні фітнес-технології для різних груп населення.

Мета: формування системи знань про методику проведення занять з фітнесу для дітей та підлітків, формування системи знань про методику проведення занять з фітнесу для жінок та чоловіків.

Питання для обговорення:

1. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для дітей.
2. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для підлітків.
3. Проведення окремих частин тренувальної програми з фітнесу для дітей та підлітків.
4. Засоби та методи проведення занять з фітнесу для дітей та підлітків.
5. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для дітей та підлітків з кардіореспіраторними захворюваннями.

6. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для жінок та чоловіків до 30 років.
7. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для жінок та чоловіків до 30-50 років.
8. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для жінок та чоловіків 1 старшого віку (більше 50 років).
9. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для жінок та чоловіків 2 старшого віку (більше 60 років).
10. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для жінок та чоловіків похилого віку.
11. Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу для жінок та чоловіків з кардіореспіраторними захворюваннями.

Література: 1-3, 5, 9.

Практичне заняття № 10

Тема : Основи планування та управління в системі підготовки спортсменів.

Мета: формування системи знань про основи планування та управління в системі підготовки спортсменів.

Питання для обговорення:

1. Мета, об'єкт та види планування та управління. Етапне управління; поточне і оперативне управління.
2. Види планування (перспективне, поточне, оперативне).
3. Структура і зміст системи підготовки спортсмена.
4. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, мезоцикли та макроцикли, їх типи, структура і зміст.
5. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах.
6. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.

Література: 6, 8, 9.

Практичне заняття № 11

Тема: Перша допомога при травмах під час тренувань та змагань.

Мета: формування системи знань про особливості надання першої допомоги під час тренувань та змагань.

Питання для обговорення:

1. Особливості лікування розтягнень і забитих місць.
2. Перша невідкладна допомога при погіршенні самопочуття і травмах під час занять оздоровчим фітнесом та інших сучасних фітнес технологій.

Література: 3, 6..

Практичне заняття № 12

Тема: Організація змагань з різних видів фітнесу.

Мета: формування системи знань про особливості організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.

Питання для обговорення:

1. Програми змагань сучасних фітнес-технологій.
2. Методика організації та проведення змагань з різних видів фітнесу.
3. Мета і завдання; терміни проведення; учасники змагань; програма змагань; нагородження переможців.
4. Зміст положення про змагання з сучасних фітнес-програм.
5. Правила змагань з різних видів фітнесу.
6. Оцінка вправ, критерії оцінки майстерності, критерії оцінки артистичності, система оцінювання, оцінювання обов'язкових елементів.

Література: 1-5.

Практичне заняття № 13-14

Тема: Особливості підготовки фахівців з фітнесу

Мета: формування системи знань про особливості підготовки фахівців з різних видів фітнесу.

Питання для обговорення:

1. Підготовки фахівців з різних видів фітнесу в Україні.
2. Підготовки фахівців з різних видів фітнесу в зарубіжних країнах.
3. Шляхи вирішення проблем фахової підготовки тренерів з фітнесу, які відповідають сучасним вимогам фітнес-індустрії.

Література: 1-7.

6. Самостійна робота – Денна 100 год./Заочна 138 год. (денна та заочна форми навчання)

№ з/п	Тематика	Завдання (тести)
1.	Історія виникнення та етапи еволюції сучасних фітнес технологій.	Знати історію виникнення та етапи еволюції сучасних фітнес технологій.
2.	Методи досліджень у процесі оздоровчого фітнесу.	Охарактеризувати методи досліджень у процесі оздоровчого фітнесу.
3.	Особливості проведення занять з стретчингу, фітнес-програми за системою Дж. Пілатеса.	Охарактеризувати Особливості проведення занять з стретчингу, фітнес-програми за системою Дж. Пілатеса.
4.	Основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу.	Розкрити основні методичні рекомендації щодо проведення занять з фітнесу.
5.	Особливості методики проведення занять з сучасних фітнес технологій для дітей.	Особливості методики проведення занять з сучасних фітнес технологій для дітей.
6.	Етапне управління (поточне і оперативне) у процесі спортивної підготовки.	Проаналізувати особливості етапного управління (поточне і оперативне) у процесі спортивної підготовки.
7.	Особливості лікування розтягнень і забитих місць.	Особливості лікування розтягнень і забитих місць.
8.	Правила змагань з фітнесу. Оцінка вправ, критерії оцінки майстерності, критерії оцінки артистичності, система оцінювання, оцінювання обов'язкових елементів.	Знати правила змагань з фітнесу. Оцінка вправ, критерії оцінки майстерності, критерії оцінки артистичності, система оцінювання, оцінювання обов'язкових елементів.
9.	Шляхи вирішення проблем фахової підготовки тренерів з фітнесу, які відповідають сучасним вимогам фітнес-індустрії.	Охарактеризувати шляхи вирішення проблем фахової підготовки тренерів з фітнесу, які відповідають сучасним вимогам фітнес-індустрії.

7. Тематика і порядок проведення тренінгу

Програма тренінгу та методи оцінювання

№ з/п	Тематика	Завдання, тести
1	Побудова та проведення тренувальних занять (частини заняття) з базової аеробіки або з танцювальної аеробіки.	Розробити та провести тренувальне заняття (частину заняття) з базової аеробіки або з танцювальної аеробіки.
2	Побудова та проведення тренувальних занять (частини заняття) з силового фітнесу або зі степ-аеробіки.	Розробити та провести тренувальне заняття (частину заняття) з силового фітнесу або зі степ-аеробіки.
3	Побудова та проведення тренувальних занять (частини заняття) з фітбол-аеробіки або зі стретчингу.	Розробити та провести тренувальне заняття (частину заняття) з фітбол-аеробіки або зі стретчингу.

8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання.

В процесі вивчення дисципліни «Сучасні фітнес технології» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- заліковане модульне тестування та опитування;
- презентації результатів виконаних робіт;
- контрольна робота.

9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Сучасні фітнес технології» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Критерії рейтингового оцінювання

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4
20 %	20 %	20 %	20 %	5 %	15 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне з оцінок за опитування та виконання різноманітних технічних елементів (тестів з фізичної підготовки) на кожному другому занятті	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 1-5	Визначається як середнє арифметичне з оцінок за опитування та виконання різноманітних технічних елементів (тестів з фізичної підготовки) на кожному другому занятті	10 тестів по 2 бали; одне теоретичне питання - 30 балів; одне практичне завдання – 50 балів Теми 6-9	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу (одне теоретичне та одне практичне завдання)	Оцінка за розробку та виконання певної програми з 10 вправ з фітнесу (за вибором студента)

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-9
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-9
3.	Вихідні дані для обробки на ПВОМ	1-9

11. РЕМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Василенко ММ. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : [дисертація] Київ: Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; 2018. 544 с.
2. Дутчак М, Чеховська Л. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;6(68):31–8.
3. Дутчак МВ, Чеховська ЛЯ. Сучасний стан та перспективи удосконалення діяльності фітнес-персоналу України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018;2(32): 70-77.
4. Дутчак МВ, Жданова ОМ, Чеховська ЛЯ, Чеховська МЯ. Аспекти подготовки и содержания профессиональной деятельности фитнес-тренеров в Украине. In: "Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice": Conferința științifică internațională. Chișinău; 2019, s. 60–69.
5. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 40 с.
6. Маляр Н., Опришко Н.О., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: Методичні рекомендації. – Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. - 52 с.
7. Чеховська Л. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.
8. Feito Y. Certification Exam Changes: What Do You Need to Know? ACSM's Health & Fitness Journal. 2018;22(4):27–8
9. IFPA Fitness: Personal Trainer Courses and Certification [Internet]. 2019 [cited 2019 Jan 3]. Available: <https://ifpa-fitness.com>
10. Jankauskienė R, Pajaujiene S. Professional Competencies of Health and Fitness Instructors: Do they Match the European Standard? Kinesiology. 2018; 50. 10.26582/k.50.2.16.
11. Kercher VM. International Comparisons: ACSM's Worldwide survey of fitness trends. ACSM's Health & Fitness Journal: Nov./Dec. 2018;22(6):24-9.
12. Rodríguez-Cañamero S, Gallardo L, Felipe JL, García-Unanue J. Economic trend analysis of the fitness sector. Journal of Physical Education and Sport. 2018;18(2):575-84.