

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВІННИЦЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТУ ЕКОНОМІКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ВННІЕ ЗУНУ  
Борис ПОГРІЩУК



2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. проректора з науково-педагогічної роботи ЗУНУ  
Віктор ОСТРОВЕРХОВ



2023 р.

**Робоча програма**  
**з дисципліни «Сучасні фітнес технології»**

Ступінь вищої освіти : другий (магістерський)

Галузь знань : 07 «Управління та адміністрування»

Спеціальність : 076 «Підприємництво та торгівля»

Освітньо-професійна програма: «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»

Кафедра економіки, обліку та оподаткування

| Форма навчання | Курс | Семестр | Лекції | Практ. | ІРС | Тренінг | СРС | Разом | Іспит, залік |
|----------------|------|---------|--------|--------|-----|---------|-----|-------|--------------|
| Денна          | 1    | II      | 30     | 15     | 5   | 4       | 96  | 150   | Залік, II    |
| Заочна         | I    | II, III | 8      | 4      | -   | -       | 138 | 150   | Залік, III   |

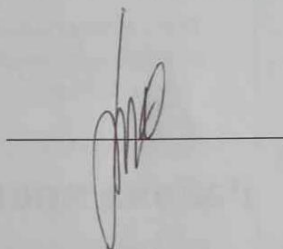
Вінниця – ВННІЕ ЗУНУ – 2023

Робоча програма складена доцентом кафедри економіки, обліку та оподаткування к. г. н., доц. Іриною МАРТУСЕНКО

Дисципліна «Сучасні фітнес технології» є вибірковою компонентою освітньо-професійної програми підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 07 «Управління та адміністрування» спеціальності 076 «Підприємництво та торгівля»

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри економіки, обліку та оподаткування ВНІІЕ ЗУНУ, протокол № 1 від 28 серпня 2023 року

Завідувач кафедри  
к.е.н., доц.



Віктор ПИЛЯВЕЦЬ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності 076 Підприємництво та торгівля, протокол № 9 від 30 серпня 2023 р.

Голова групи  
забезпечення спеціальності  
д.е.н., професор



Ольга СОБКО

# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## “ Сучасні фітнес технології ”

### 1. Опис дисципліни “Сучасні фітнес технології”

| Дисципліна «Сучасні фітнес технології»   |   | Галузь знань, спеціальність, СВО  | Характеристика навчальної дисципліни  |       |
|--|---|---|---|-------|
| Кількість кредитів   | 5 | Галузь знань<br>07 «Управління та адміністрування»                                | <b>Статус дисципліни</b><br>Вибіркова дисципліна<br><b>Мова навчання</b><br>англійська        |       |
| Кількість залікових модулів  | 2 | Спеціальність : 076<br>«Підприємництво та торгівля»                               | <b>Рік підготовки :</b><br>ДФН – 1-й<br>ЗФН – 1-й<br><b>Семестр</b><br>ДФН – 2-й<br>ЗФН – 2-й |       |
| Кількість змістових модулів  | 2 | Освітньо-професійна програма:<br>«Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» | <b>Лекції:</b><br>ДФН – 30 год.<br>ЗФН – 8 год.   |       |
| <b>Загальна кількість годин</b><br>ДФН – 150 год.<br>ЗФН – 150 год.  |   |   | <b>Практичні заняття:</b><br>ДФН – 15 год.<br>ЗФН – 4 год.                                    |       |
|  |   |   | <b>Самостійна робота:</b><br>ДФН – 96 год.<br><b>Тренінг (ДФН) – 4 год.</b><br>ЗФН – 138 год. |       |
| <b>Тижнева кількість годин:</b><br>Денна форма навчання<br>I семестр – 10 годин<br>з них аудиторних – 3 год. |   | Ступінь вищої освіти :<br>«магістр»   | <b>Індивідуальна робота</b><br>ДФН, год.  | 5     |
|  |   |   | Види підсумкового контролю  | Залік |

## 2. МЕТА І ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ “СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ”

### 2.1. Мета вивчення дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни “Сучасні фітнес технології” є оздоровлення та відновлення організму за допомогою сучасних та новітніх засобів фізичного виховання. Дисципліна навчає основи теорії та методики сучасних силових вправ ,техніку виконання , варіативність застосування та вплив на динаміку силових показників та м’язевої маси учнів , методам тренувального процесу та його контролю Вчить нормувати фізичні навантаження з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості використовуючи сучасні фітнес-технології.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни “Сучасні фітнес технології” є: забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності; навчити студентів здійснювати дозування фізичного навантаження під час проведення занять з силових видів спорту забезпечити формування системи знань з організації та проведення

змагань з силових видів спорту.

*Завдання лекційних занять:*

-формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

*Завдання практичних занять:*

-систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях;

-оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

### **3. Програма навчальної дисципліни «Сучасні фітнес технології»**

**Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Сучасні фітнес технології».**

**Тема 1. Загальні основи теорії та методики силових фітнес вправ.**

-основи теорії силових фітнес вправ.

-основи методики силових фітнес вправ.

Література: 3,8.

**Тема 2. Розвиток силових здібностей сучасними засобами силового фітнесу.**

-виконання вправ на сучасних тренажерах

-вправи з допоміжними засобами силового фітнесу

Література: 3,4,8.

**Змістовий модуль 2. Практичні навички. Техніка виконання в силових видах спорту.**

**Тема 3. Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі.**

-методика виконання техніки силових вправ.

-основні принципи тренування в силовому фітнесі.

Література: 2,3,4,5,11.

**Тема 4. Базовий рівень сучасного силового фітнесу.**

-основи розвитку організму на початковому етапі підготовки.

-вправи для загального розвитку та зміцнення м'язів.

Література:5,6,10.

**Змістовий модуль 3. Система, структура підготовленості спортсмена та засоби відновлення в силових видах спорту.**

**Тема 5. Робота м'язових груп, техніка виконання вправ.**

-функціональна робота м'язових груп організму.

-техніка виконання силових вправ

Література:2,3,5,6,11.

**Тема 6. Основи гігієни на заняттях силовими вправами.**

-форма одягу та взуття для занять силовими вправами.

-використання особистих засобів гігієни в умовах сучасного силового фітнесу

Література:2,5,6,11.

**Тема 7. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності:**

- раціональне харчування;
  - режим і характер харчування;
  - особливості харчування у культуризмі;
  - фармакологічні засоби;
  - раціональний режим дня;
  - педагогічні, бальнеологічні, фізіотерапевтичні та психологічні засоби відновлення.
- Література:1,7,9,10.

**4. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ**

з дисципліни «СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ»

**ДЕННА / ЗАОЧНА ФОРМА НАВЧАННЯ**

| № з/п   | Тема  | Лекції<br>(ДФН/ЗФН) | Практ.<br>(ДФН/ЗФН) | СРС<br>(ДФН/ЗФН) | ІРС<br>(ДФН/ЗФН) | Тренінг<br>(ДФН/ЗФН) | Контрольні заходи  |
|---|---|---------------------|---------------------|------------------|------------------|----------------------|--|
| <b>Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Сучасні силові фітнес технології»</b>                             |   |                     |                     |                  |                  |                      |  |
| 1.  | Тема 1. Загальні основи теорії та методики силових фітнес вправ         | 4 / 2               | 2 / 2               | 14 / 20          | 1                | 1                    | Поточне опитування, техніка виконання, тести,              |
| 2.  | Тема 2. Розвиток силових здібностей сучасними засобами силового фітнесу | 4 / 2               | 2 / -               | 14 / 20          |                  |                      |  |
| <b>Змістовий модуль 2. Практичні навички. Техніка виконання силових фітнес вправ</b>                          |   |                     |                     |                  |                  |                      |  |
| 3.  | Тема 3. Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі.    | 4 / -               | 2 / -               | 14 / 20          | 1                | 1                    | Поточне опитування, техніка виконання силових вправ, тести |
| 4.  | Тема 4. Базовий рівень сучасного силового фітнесу                       | 4 / -               | 2 / -               | 14 / 20          |                  |                      |  |
| <b>Змістовий модуль 3. Система, структура підготовленості та засоби відновлення в силових фітнес вправах.</b> |   |                     |                     |                  |                  |                      |  |
| 5.  | Тема 5. Робота м'язових груп, техніка виконання вправ                   | 4 / -               | 2 / -               | 14 / 20          | 1                | 2                    | Поточне опитування, техніка виконання, тести               |
| 6.  | Тема 6. Основи гігієни на заняттях силовими вправами                    | 4 / 2               | 2 / -               | 14 / 20          | 1                |                      |  |
| 7.  | Тема 7. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності       | 6 / 2               | 3 / 2               | 12 / 18          | 1                |                      |  |
|   | <b>РАЗОМ</b>  | <b>30 / 8</b>       | <b>15 / 4</b>       | <b>96 / 138</b>  | <b>5 / -</b>     | <b>4 / -</b>         | <b>150 / 150</b>   |

## 5. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### *Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни «Сучасні силові фітнес технології»*

#### **Практичне заняття № 1**

**Тема: Загальні основи теорії та методики силових фітнес вправ.**

Мета: 1. Ознайомлення з основами теорії та методики силових фітнес вправ.

2. Класифікація фізичних вправ.

3. Класифікація рухових дій спортсмена.

Питання для обговорення:

1. Основи теорії силових фітнес вправ.

2. Основи методики силових фітнес вправ.

Література: 3,8.

#### **Практичне заняття № 2**

**Тема: Розвиток силових здібностей сучасними засобами силового фітнесу.**

Мета: навчити використовувати сучасні засоби розвитку силових здібностей.

Питання для обговорення:

1. Виконання вправ на сучасних тренажерах.

2. Вправи з допоміжними засобами силового фітнесу.

Література: 3, 4, 8, 11.

### *Змістовий модуль 2. Практичні навички. Техніка виконання силових фітнес вправ*

#### **Практичне заняття № 3**

**Тема: Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі.**

Мета: навчити методиці виконання вправи.

Питання для обговорення:

1. Методика виконання техніки силових вправ.

2. Основні принципи тренування в силовому фітнесі.

Література: 2, 3, 4, 5, 10.

#### **Практичне заняття № 4**

**Тема: Базовий рівень сучасного силового фітнесу.**

Мета: ознайомити з базовим рівнем підготовки в силовому фітнесі.

Питання для обговорення:

1. Основи розвитку організму на початковому етапі підготовки.

2. Вправи для загального розвитку та зміцнення м'язів.

Література: 2, 3, 4, 5, 10.

### *Змістовий модуль 3. Система, структура підготовленості та засоби відновлення в силових фітнес вправах.*

#### **Практичне заняття № 5**

**Тема: Робота м'язових груп, техніка виконання вправ.**

Мета: ознайомити з роботою м'язових груп.

Питання для обговорення:

1. Функціональна робота м'язових груп організму.

2. Техніка виконання силових вправ.

Література: 5, 6, 10.

#### **Практичне заняття № 6**

**Тема: Основи гігієни на заняттях силовими вправами.**

Мета: ознайомити з основами гігієни на заняттях силовими вправами.

Питання для обговорення:

1. Форма одягу та взуття для занять силовими вправами.
2. Використання особистих засобів гігієни в умовах сучасного силового фітнесу.

Література: 2, 3, 5,6,11.

**Практичне заняття № 7-8**

**Тема: Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.**

Мета: навчити засобам відновлення та стимуляції працездатності.

Питання для обговорення:

1. Раціональне харчування.
2. Режим і характер харчування.
3. Фармакологічні засоби.
4. Раціональний режим дня.
5. Педагогічні, фізіотерапевтичні та психологічні засоби відновлення.

Література: 1, 7, 9,10.

**6. Комплексне практичне індивідуальне завдання**

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Сучасні силові фітнес технології» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Сучасні силові фітнес технології».

Метою виконання КПЗ є вивчення та вирішення проблем підготовки спортсменів до високих результатів. КПЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КПЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КПЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КПЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Сучасні силові фітнес технології».

**Тематика КПЗ з дисципліни «Сучасні фітнес технології»**

1. Раціональне харчування.
2. Функціональна робота м'язових груп організму.
3. Техніка виконання силових вправ
4. Фітнес-програми, основою яких є оздоровчі види гімнастики
5. Види аеробіки .
6. Ментальний фітнес.
7. Силові види фітнесу.
8. Рухова активність аеробного та анаеробного характеру.
9. Координаційне тренування.
10. Створення нових фітнес-програм.

**7. Організація проведення тренінгу**

1. Вступна частина проводиться з метою ознайомлення студентів з темою тренінгового заняття.

2. Організаційна частина полягає у створенні робочого настрою у студентській групі, ознайомленні з правилами проведення тренінгового заняття та умов підбиття підсумків.

3. Практична частина реалізується групою чи підгрупами студентів чисельністю 4-5 осіб шляхом виконання завдань чи вирішення проблемних питань тренінгового заняття.

4. Підведення підсумків відбувається шляхом обговорення результатів виконання тренінгового завдання групою чи підгрупами студентів, обміну думками з питань, винесених на тренінгове заняття.

Тематика: Техніка виконання вправи в силовому фітнесі.

Порядок проведення:

1. Підготовка до заняття.
2. Пояснення завдання.
3. Проведення заняття.
4. Педагогічний аналіз проведеного заняття.

### Самостійна робота

Організація самостійної роботи студентів вимагає особливої уваги, тому, що частина питань, кожної теми виноситься на самостійне вивчення студентами. Самостійна робота студента забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених кафедрою для вивчення навчальної дисципліни. Методичні матеріали передбачають можливість проведення самоконтролю (питання, тестування, вправи на тренажерах) з боку студента. Самостійна робота над засвоєнням дисципліни може виконуватися у спортивних залах університету, навчальних спортивних майданчиках та комп'ютерних лабораторіях, в домашніх умовах. Кафедра забезпечує консультації з окремих найскладніших фітнес-вправ курсу. Викладачі кафедри здійснюють також поточний і підсумковий контроль та аналізують результати самостійної роботи студента. Навчальний матеріал, передбачений для засвоєння під час самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальними матеріалом, який опрацьовується на навчальних та тренувальних заняттях.

| № з/п | Тема  | СРС дфн   | СРС зфн    |
|-------|---|-----------|------------|
| 1.    | Тема 1. Загальні основи теорії та методики силових фітнес вправ         | 14        | 20         |
| 2.    | Тема 2. Розвиток силових здібностей сучасними засобами силового фітнесу | 14        | 20         |
| 3.    | Тема 3. Методи та принципи тренувального процесу в силовому фітнесі.    | 14        | 20         |
| 4.    | Тема 4. Базовий рівень сучасного силового фітнесу                       | 14        | 20         |
| 5     | Тема 5. Робота м'язових груп, техніка виконання вправ                   | 14        | 20         |
| 6.    | Тема 6. Основи гігієни на заняттях силовими вправами                    | 14        | 20         |
| 7.    | Тема 7. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності       | 12        | 18         |
|       | Разом   | <b>96</b> | <b>138</b> |

### 9. Методи навчання

У навчальному процесі застосовуються: лекції, в тому числі з використанням мультимедіа проектора та інших ТЗН; практичні заняття, в тому числі на спортивному майданчику та у спортивній, тренажерній залі; індивідуальні заняття; виконання силових та аеробних фітнес-вправ під керівництвом викладача та самостійно; робота в Інтернет; виконання КППЗ; виконання модульних контрольних робіт.

### 10. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

В процесі вивчення дисципліни «Сучасні фітнес технології» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студента: поточне тестування та опитування; залікове модульне тестування та опитування; оцінювання виконання КППЗ; ректорська контрольна робота, завдання на тренажерах, реальних об'єктах тощо.



## 11. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів і перескладання: для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету (інституту) за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності: Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн.

### 11. Критерії поточного та підсумкового контролю

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

| Сучасні фітнес технології (заліковий кредит)   |  |   |       |
|--|--|---|-------|
| Заліковий модуль 1   | Заліковий модуль 2   | Заліковий модуль 3  | Разом |
| 30%  | 40 %   | 30%   |       |
| 1. Усне опитування під час заняття (Теми 1-3 по 10 балів = 30 балів) 2. Модульна робота = 70 балів | 1. Усне опитування під час заняття (Теми 4-7 по 10 балів = 40 балів) 2. Модульна робота = 60 балів | 1. Написання та захист КПЗ = 70 балів.<br>2. Техніка виконання фітнес - вправ під час тренінгу = 30 балів | 100%  |

### Шкала оцінювання (переведення)

| За шкалою університету | 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)    |

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

| № | Найменування  | Номер теми |
|---|---|------------|
| 1 | Мультимедійний проектор   | 1-7        |
| 2 | Комунікаційне програмне забезпечення (Internet Explorer, Opera, Google Chrome, Firefox) | 1-7        |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 3   | Наявність доступу до мережі Інтернет  | 1-7 |
| 4   | Проекційний екран   | 1-7 |
| 5   | Персональні комп'ютери  | 1-7 |
| 6   | Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять та тренувань у режимі он-лайн (за необхідності) | 1-7 |
| 7   | Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання та тренування (за необхідності) | 1-7 |
| 8   | Програмне забезпечення: ОС Windows  | 1-7 |
| 9.  | Фітнес-браслети (за необхідності)   | 1-7 |
| 10. | Спортивні та силові тренажери   | 1-7 |

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Теорія и методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручн. для студ. вищ. навчал. закладів фіз. культ. і сп. Під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2018. Т. 2. С. 320-353.
2. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом. Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. 240 с. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/3452/%D0%9C%>.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. К. : ДІА, 2-ге вид. 2019. 444 с.
4. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.
5. Губенко О. В. Особливості пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед української молоді. Практ. психологія та соц. робота. 2017. № 12. С. 55-56.
6. Marcus B. H., Forsyth L. Motivating people to be physically active : 2nd edition / B. H. Marcus, L. Forsyth. IL: Human Kinetics, 2019.
7. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2018. Т. 2. С. 320-354.
8. Славияк О. С. Особливості структури тренувальних занять юних бодибілдерів на етапі початкової підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск № 102, том 2. Серія «Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт», 2012. С. 259-262.
9. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія. НПУ ім. М.П. Драгоманова. К.: НУБіП України, 2014. 722 с.
10. Шинкарук О. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації": збірник наукових праць. – Випуск №3 (22). Вінниця, 2017. С. 469-476.
11. Шинкарук, О. Спортивний відбір і орієнтація підготовки спортсменів з урахуванням функціональної асиметрії: теоретичні передумови. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 1, 2016. С. 15- 18. 11.
12. Тихорський О А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодибілдерів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2015. №5(49). С. 118-123.

## Електронні веб-сайти з фітнесу

1. APOLLO NEXT – спортивний простір для всіх. URL: <https://apollo.online/>
2. Офіційний сайт центру Фітнесу та Боксу RDX. URL: <https://rdxgym.com.ua/ua/>
3. click fraud protection. URL: <https://nobotclick.com/>

4. Офіційний сайт бодібілдингу. URL: <https://Bodybuilding.com>
5. Сайт Живий-міцний. URL <https://Livestrong.com>
6. Fitness Life - мережа фітнес клубів. URL: <https://www.fitnesslife.ua/>
7. Українська дієтологія та здорове харчування. URL: <https://znaimo.gov.ua/chapters/managers-and-educators/kukhariam-medpratsivnykam/ukrainski-diietolohy-radiat>
8. Курс про здорове харчування UNICEF. URL: [https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gclid=EAIaIQobChMIo8T32\\_XWgQMVEYfVCh31MQX1EAAΥAiAAEgJHKPD\\_BwE](https://www.unicef.org/ukraine/klopotenko-healthy-eating?gclid=EAIaIQobChMIo8T32_XWgQMVEYfVCh31MQX1EAAΥAiAAEgJHKPD_BwE)
9. Фітнес Україна. URL: <https://fitness.org.ua/dieta-harchuvanja/>
10. Глобальна стратегія з харчування, фізичної активності і здоров'я (WHO 57.17 від 25.05.2004; ВООЗ). URL: [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA57/A57\\_R17-ru.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-ru.pdf)

**Мобільні додатки для тренувань:**

1. Fitness Buddy
2. Fitbit Coach
3. 8fit
4. Nike Training Club
5. MyFitnessPal
6. Freeletics
7. Track Yoga
8. MapMyFitness
9. Seven
10. Sworkit Fitness