

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан  
Соціально-гуманітарного  
факультету  
Оксана ГОМОТЮК

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор  
Навчально-наукового  
інституту новітніх  
освітніх технологій  
Святослав ПИТІЛЬ

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

з дисципліни  
«СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ»

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність – 053 Психологія

Освітньо-професійна програма – «Психологія»

Кафедра психології та соціальної роботи

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг, КПЗ (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	4	8	24	24	3	6	93	150	8
Заочна	4	8	8	4	-	-	138	150	8

Тернопіль – ЗУНУ  
2023

31.08.2023  
*[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 психології та соціальної  
роботи, протокол № 1 від «28» серпня 2023 р.

Завідувач кафедри психології  
та соціальної роботи,  
д.психол.н., професор



---

**Андрій ГІРНЯК**

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності « Психологія»,  
протокол № 1 від «30» серпня 2023 р.

Керівник групи  
забезпечення спеціальності  
д.психол.н., професор



---

**Андрій ГІРНЯК**

Гарант ОП « Психологія»  
д.психол.н., професор



---

**Андрій ГІРНЯК**

# 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 05 Соціальні та поведінкові науки	<b>Статус дисципліни</b> вибіркова дисципліна професійної підготовки <b>Мова навчання</b> українська
Кількість залікових модулів – 3	Спеціальність – 053 Психологія	<b>Рік підготовки:</b> <i>Денна форма – 4</i> <i>Заочна форма - 4</i> <b>Семестр:</b> <i>Денна форма – 8</i> <i>Заочна форма - 8</i>
Кількість змістових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – бакалавр	<b>Лекції:</b> <i>Денна – 24 год.</i> <i>Заочна – 8 год.</i> <b>Практичні заняття:</b> <i>Денна – 24 год.</i> <i>Заочна – 4 год.</i>
Загальна кількість годин: Денна - 150		<b>Самостійна робота:</b> <i>Денна – 93 год.</i>  <i>Заочна – 138 год.</i> <b>Індивідуальна робота</b> <i>Денна форма – 3 год.</i>
Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 3		<b>Вид підсумкового контролю – залік</b>

## **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 тренера-інструктора з фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, стретчинг);
- вивчити техніку виконання і методику навчання спеціальних вправ з аеробіки;
- сприяти розвитку творчості в самостійному складанні комплексів з різновидів фітнесу;
- прищепити студентам професійно-педагогічні навички в проведенні навчальних і позакласних занять з фітнесу в школі і ДЮСШ.

### **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. Засвоїти знання теоретичного та практичного матеріалу курсу «Сучасні фітнес технології».

## **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 кардіо-тренажерів, 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
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи сучасних фітнес технологій.</b>						
Тема 1. Класифікація та види сучасних фітнес технологій. Етапи еволюції. Мета та завдання.	2/1	2/0,5	10/15	0,5	1	Тести, опитування
Тема. 2. Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.	2/1	2/0,5	10/15	0,5		Тести, опитування
<b>Змістовий модуль 2. Організація та методика тренувального процесу під час занять фітнесом.</b>						
Тема 3. Характеристика сучасних фітнес-технологій та їх методичні особливості	2/1	2/0,5	10/15	0,5	4	Тести, опитування
Тема 4. Методичні основи проведення занять з фітнесу.	2/1	2/0,5	10/15	0,5		Тести, опитування
Тема 5. Сучасні фітнес-технології для різних груп населення.	2/1	2/0,5	10/15			Тести, опитування
Тема 6. Основи планування та управління в системі підготовки спортсменів.	2/1	2//-	10/15	0,5		Тести, опитування
Тема 7. Перша допомога при травмах під час тренувань та змагань.	4/0,5	4/0,5	11/16			Тести, опитування
<b>Змістовий модуль 3. Види та програми занять з фітнесу. Підготовка фахівців з фітнесу в Україні та за кордоном.</b>						
Тема 8. Організація змагань з різних видів фітнесу.	4/0,5	4/0,5	11/16	0,5	1	Тести, опитування
Тема 9. Особливості та проблеми підготовки фахівців з фітнесу.	4/1	4/0,5	11/16			Тести, опитування
<b>Разом</b>	<b>24/8</b>	<b>24/4</b>	<b>93/138</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	

## 5. Тематика практичних занять

### Практичне заняття № 1

**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 № 2**

**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 № 3**

**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 № 4**

**Тема: Методичні основи проведення занять з фітнесу.**

**Мета:** формування системи знань про методіку 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 № 5**

**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 № 6**

**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 № 7-8**

**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 № 9-10**

**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 № 11-12**

**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. Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

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

## 7. Самостійна робота – Денна 93 год./Заочна 138 год. (денна та заочна форми навчання)

№ п/п	Тематика	К-сть Годин д/з
1.	Класифікація та види сучасних фітнес технологій. Етапи еволюції. Мета та завдання.	10/15
2.	Науково-дослідна робота в системі підготовки спортсмена.	10/15
3.	Характеристика сучасних фітнес-технологій та їх методичні особливості	10/15
4.	Методичні основи проведення занять з фітнесу.	10/15
5.	Сучасні фітнес-технології для різних груп населення.	10/15
6.	Основи планування та управління в системі підготовки спортсменів.	10/15
7.	Перша допомога при травмах під час тренувань та змагань.	11/16
8.	Організація змагань з різних видів фітнесу.	11/16
9.	Особливості та проблеми підготовки фахівців з фітнесу.	11/16
	<b>Всього</b>	<b>93/138</b>

## 8. Тематика і порядок проведення тренінгу

**Тематика:** 1. Побудова та проведення тренувальних занять (частини заняття) з базової аеробіки, з танцювальної аеробіки, з силового фітнесу, зі степ- аеробіки, з фітбол- аеробіки, зі стретчингу.

**Порядок проведення:**

1. Проведення заняття (частини заняття).
2. Педагогічний аналіз проведеного заняття.

3. Аналіз конспекту заняття.
4. Контрольне опитування.

### 9. 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;
- оцінювання результатів КППЗ;
- контрольна робота;

### 10. 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:

<i>Заліковий модуль 1</i>	<i>Заліковий модуль 2</i>	<i>Заліковий модуль</i>	<b>Разом</b>
<b>30 %</b>	<b>40 %</b>	<b>30 %</b>	<b>100 %</b>

### Критерії рейтингового оцінювання

Форми контролю	Вагові коефіцієнти	Відвідування та конспекти лекцій	Поточне опитування	Завдання для індивідуальної роботи	Виконання тестових завдань	Підсумкова робота (модульна, ректорська, КППЗ, екзамен)
Модуль № 1	30 %	10 балів	15 балів (1-5 лекція по 3 бали)	15 балів	10 балів	50 балів Модульна робота (письмова робота - 2 питання в білеті по 25 балів або робота в MOODLE - 10 тестів по 5 балів)
Модуль № 2	40 %	10 балів	12 балів (6-9 лекція по 3 бали)	18 балів	10 балів	50 балів (письмова робота - 3 питання в білеті або робота в MOODL - 10 тестів)
Модуль № 3	30 %	-			-	КППЗ - 80 балів (Актуальність, оригінальність, реалізація мети, практичне застосування, стилістика викладу, обсяг та структура та оформлення роботи, бібліографія – 40 балів, захист

						КПІЗ – 40 балів)) + тренінг – 20 балів
--	--	--	--	--	--	----------------------------------------

### 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)

### 11. 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

### 12. 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 підготовки і содержания професійної діяльності фітнес-тренерів в Україні. 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.