СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Основи персонального тренінгу
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини
Розробник(и)	Петренко Наталія Володимирівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Семестр вивчення навчальної дисципліни	18 тижнів протягом семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг дисципліни становить 5 кред. ЄКТС, 150 год., з яких 48 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій,32 год. практичних занять),102 години СРС
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Вибіркова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична терапія"
Передумови для вивчення дисципліни	Передумови для вивчення відсутні
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Сприяти формуванню визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема здатності інтегрувати знання та розв'язувати складні задачі охорони здоров’я, та здатності до використання інформаційних і сучасних знань та професійних вмінь з методів організації та проведення занять з персонального тренінгу з різними групами населення

4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 Введення до курсу «Основи персонального тренінгу». Введення до курсу «Основи персонального тренінгу». Вступ до предмету «Основи персонального тренінгу»: завдання, зміст, предмет вивчення дисципліни. Мета та завдання персонального тренінгу. Особливості персонального тренінгу. Види персонального тренування. Основна спрямованість персонального тренування. Специфіка та функції персонального тренера у оздоровчих центрах.

Тема 2 Основи персонального тренінгу Поняття про персональну збалансовану програму. Розробка попередньої тренувальної програми. Визначення цілей тренувальних програм. Мотивація клієнта. Способи мотивації. Принципи тренування. Основні вимоги до змісту, структури та побудови тренувального заняття. Опитування, попередня оцінка стану здоров'я потенційного клієнта/пацієнта. Інтерпретація результатів.
Тема 3 Організація занять у персональному тренуванні Особливості попереднього етапу роботи у персональному тренінгу. Періодизація оздоровчо-тренувального процесу. Структура та зміст занять. Характеристика дозування навантажень різної спрямованості у персональному тренуванні. Оцінка функціональних можливостей, у процесі розробки індивідуальної програми занять. Інтерпретація результатів
Тема 4 Сучасні оздоровчі системи і види кондиційного тренування Особливості побудови програм занять з кондиційного тренування (КТ). Структура та періоди тренувального процесу в кондиційному тренуванні. Мета та завдання КТ. Класифікація програм кондиційного тренування. Методи та засоби КТ. Параметри навантаження на заняттях фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю. Відмінності кондиційного та спортивного тренування.
Тема 5 Персональні програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості. Мета аеробного тренування. Специфіка тренування аеробної витривалості. Компоненти програми тренувань для розвитку аеробної витривалості. Типи програм аеробних вправ. Контроль ефективності програм аеробного спрямування.
Тема 6 Персональний тренінг силової спрямованості Основні принципи та складові тренувального процесу силового спрямування. Оцінка рівня фізичної підготовленості. Вибір вправ, тренувальних навантажень, об’єму та тривалості занять. Варіативність тренувальних навантажень. Контроль ефективності програм.
Тема 7 Персональні програми спрямовані на розвиток гнучкості. Методичні особливості, загальна структура та зміст занять для розвитку гнучкості. Фізіологічні основи розвитку гнучкості. Види і базові вправи зі стретчингу. Правила застосування вправ і регулювання навантаження на заняттях зі стречингу. Позитивний вплив тренувань спрямованих на розвиток гнучкості. Чинники, які впливають на розвиток гнучкості. Характеристика програм ментального фітнесу. Методичні особливості, загальна структура та зміст програм занять з ментального фітнесу.
Тема 8 Організація і методика оздоровчих занять для різних груп і вікових категорій Методика фітнес занять в зонах групових програм. Організація занять для дітей та підлітків. Організація занять для осіб зрілого, похилого та старшого віку. Особливості організації тренування жінок у період вагітності.

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.
РН2	Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шановливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
РН3	Реалізувати індивідуальні програми фізичної терапії, ерготерапії.

7. Види навчальних занять та навчальної діяльності

7.1 Види навчальних занять

Тема 1. Введення до курсу «Основи персонального тренінгу».
Лк1 "Введення до курсу «Основи персонального тренінгу»" (денна) Вступ до предмету «Основи персонального тренінгу»: завдання, зміст, предмет вивчення дисципліни. Мета та завдання персонального тренінгу. Особливості персонального тренінгу. Види персонального тренування. Основна спрямованість персонального тренування. Специфіка та функції персонального тренера у оздоровчих центрах. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).
Пр1 "Введення до курсу «Основи персонального тренінгу»" (денна) Провідні поняття курсу персонального тренінгу. Мета та завдання персонального тренінгу. Особливості персонального тренінгу. Види персонального тренування. Основна спрямованість персонального тренування. Відмінності програм персонального тренінгу та програм фізичної реабілітації. Специфіка та функції персонального тренера у оздоровчих центрах. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Перегляд відео за темами практичного заняття з подальшим обговоренням.
Тема 2. Основи персонального тренінгу
Лк2 "Основи персонального тренінгу" (денна) Поняття про персональну збалансовану програму. Розробка попередньої тренувальної програми. Визначення цілей тренувальних програм. Мотивація клієнта. Способи мотивації. Принципи тренування. Основні вимоги до змісту, структури та побудови тренувального заняття. Опитування, попередня оцінка стану здоров'я потенційного клієнта/пацієнта. Інтерпретація результатів. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).
Пр2 "Основи персонального тренінгу" (денна) Методи отримання первинної інформації про потенціального клієнта. Визначення цілей тренувальних програм. Опитування, попередня оцінка стану здоров'я потенційного клієнта/пацієнта. Розробка анкети попереднього опитування. Аналіз отриманих результатів. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту.

Пр3 "Основи персонального тренінгу. Поняття про персональну збалансовану програму." (денна) Оцінка функціональних систем організму та фізичної підготовленості клієнта/пацієнта. Вибір тестів для оцінювання фізичних здібностей. Інтерпретація результатів. Розробка попередньої тренувальної програми. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту.
Тема 3. Організація занять у персональному тренуванні
Лк3 "Організація занять у персональному тренуванні" (денна) Особливості попереднього етапу роботи у персональному тренінгу. Характеристика дозування навантажень різної спрямованості у персональному тренуванні. Оцінка функціональних можливостей, у процесі розробки індивідуальної програми занять. Інтерпретація результатів. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).
Пр4 "Організація занять у персональному тренуванні" (денна) Протоколи та нормативи оцінки фізичної підготовленості клієнта/пацієнта. Основні функціональні показники. Склад тіла. Кардіореспіраторна витривалість. Мязова сила. Мязова витривалість. Гнучкість. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту.
Тема 4. Сучасні оздоровчі системи і види кондиційного тренування
Лк4 "Сучасні оздоровчі системи і види кондиційного тренування" (денна) Особливості побудови програм занять з кондиційного тренування (КТ). Структура та періоди тренувального процесу в кондиційному тренуванні. Мета та завдання КТ. Класифікація програм кондиційного тренування. Методи та засоби КТ. Параметри навантаження на заняттях фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю. Відмінності кондиційного та спортивного тренування. Періодизація оздоровчо-тренувального процесу. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).
Пр5 "Сучасні оздоровчі системи і види кондиційного тренування" (денна) Розробка програми занять за методикою кондиційного тренування. Основні принципи, структура та зміст заняття. Параметри навантаження на заняттях фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю: вибір та дозування навантажень різної спрямованості. Побудова та індивідуалізація програм кондиційного тренування. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачається практична робота у спортивному залі у вигляді кондиційного тренування
Тема 5. Персональні програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості.

Лк5 "Персональні програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості" (денна) Мета аеробного тренування. Специфіка тренування аеробної витривалості. Компоненти програми тренувань для розвитку аеробної витривалості. Типи програм аеробних вправ. Контроль ефективності програм аеробного спрямування. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).
Пр6 "Персональні програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості." (денна) Розробка плану тренування спрямованого на збільшення аеробної витривалості для осіб з різним рівнем фізичного стану та фізичної підготовленості. Вибір вправ, тренувальних навантажень, об'єму та тривалості занять. Варіативність тренувальних навантажень. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачається практична робота у спортивному залі у вигляді програми аеробного тренування
Пр7 "Кардіо тренування в тренажерному залі" (денна) Мета кардіо тренування. Особливості та варіації тренування в залежності від мети. Пульсові зони тренування, кількість та тривалість тренувань, поєднання з силовими вправами. Основні вправи та умови виконання. Розробка індивідуальної програми (плану) занять. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачається практична робота у спортивному залі у вигляді кардіо-тренування
Пр8 "Функціональний тренінг" (денна) Особливості та класифікація програм функціонального тренінгу. Основні принципи та завдання функціонального тренінгу. Засоби, принципи, варіації вправ для проведення занять із ФТ. Розробка програми занять з використанням засобів ФТ. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачається практична робота у спортивній залі у вигляді Функціонального тренінгу.
Тема 6. Персональний тренінг силової спрямованості
Лк6 "Персональний тренінг силової спрямованості" (денна) Основні принципи та складові тренувального процесу силового спрямування. Оцінка рівня силової підготовленості. Вибір вправ, тренувальних навантажень, об'єму та тривалості занять. Варіативність тренувальних навантажень. Контроль ефективності програм. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).

Пр9 "Розробка індивідуальної тренувальної програми з обтяженнями" (денна) Моделювання та розробка програм для людей різної статі, з різним типом статури і різними цілями. Фактори, які слід брати до уваги, розробляючи індивідуальну тренувальну програму з обтяженнями. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Перегляд відео за темами практичного заняття з подальшим обговоренням.
Пр10 "Персональний тренінг силової спрямованості" (денна) Розробка плану тренування силової спрямованості для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості. Вибір вправ, тренувальних навантажень, об'єму та тривалості занять. Варіативність тренувальних навантажень. Розробка програми (плану) заняття спрямованого на розвиток сили. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту.
Тема 7. Персональні програми спрямовані на розвиток гнучкості.
Лк7 "Персональні програми спрямовані на розвиток гнучкості" (денна) Методичні особливості, загальна структура та зміст занять для розвитку гнучкості. Фізіологічні основи розвитку гнучкості. Види і базові вправи зі стретчингу. Правила застосування вправ і регулювання навантаження на заняттях зі стречингу. Позитивний вплив тренувань спрямованих на розвиток гнучкості. Чинники, які впливають на розвиток гнучкості. Характеристика програм ментального фітнесу. Методичні особливості, загальна структура та зміст програм занять з ментального фітнесу. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).
Пр11 "Методичні особливості, загальна структура та зміст занять для розвитку гнучкості" (денна) Методи та засоби стретчингу. Термінові і відставлені ефекти стретчингу. Біологічні передумови застосування стретчингу. Базові вправи. Вправи з вагою власного тіла. Вправи з додатковим обладнанням. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачаються рольові ігри. практична робота у спортивній залі у вигляді тренування для розвитку гнучкості.
Пр12 "Персональні програми спрямовані на розвиток гнучкості." (денна) Особливості проведення занять за меодикою Пілатеса. Класифікація програм. Засоби та методи які використовуються на заняттях. Організація та умови проведення занять за методикою Пілатеса для початківців. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачається практична робота у спортивній залі у вигляді проведення занять за методикою Пілатеса для початківців.

Пр13 "Програми спрямовані на розвиток гнучкості." (денна) Організація та умови проведення занять за методикою Пілатеса для клієнтів/пацієнтів середнього рівня складності. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачається практична робота у спортивній залі у вигляді проведення занять за методикою Пілатеса середнього рівня складності.
Пр14 "Програми спрямовані на розвиток гнучкості." (денна) Організація та умови проведення занять за методикою Пілатеса для клінтів/пацієнтів продвинутого рівня складності. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачається практична робота у спортивній залі у вигляді проведення занять за методикою Пілатеса продвинутого рівня складності
Тема 8. Організація і методика оздоровчих занять для різних груп і вікових категорій
Лк8 "Організація і методика занять для різних груп і вікових категорій" (денна) Методика тренувальних занять в зонах групових програм. Організація занять для дітей та підлітків. Організація занять для осіб зрілого, похилого та старшого віку. Особливості організації тренування жінок у період вагітності. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).
Пр15 "Види рекреаційно- оздоровчих програм" (денна) Класифіація програм. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження. Вікові особливості проведення. рекреаційно-оздоровчих занять. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини, кафедри фізичного виховання і спорту. Перегляд фільмів за темою "Оздоровчі заняття для людей похилого віку" з подальшим обговоренням
Пр16 "Підсумкове заняття: атестація" Тестування

7.2 Види навчальної діяльності

НД1	Електронне навчання у системах (Zoom, Meet)
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД4	Підготовка та презентація доповіді
НД5	Самонавчання
НД6	Підготовка до поточного та підсумкового контролю

8. Методи викладання, навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Мультімедійні лекції
МН2	Research-based learning (RBL). Навчання через дослідження
МН3	Обмін думками (think-pair-share)
МН4	Мозковий штурм
МН5	Рольова гра

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (RBL), які сприяють не тільки розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчої і наукової діяльності та спрямовані на підготовку практикоорієнтованих спеціалістів

Дисципліна забезпечує набуття студентами наступних soft skills: ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

9. Методи та критерії оцінювання

9.1. Критерії оцінювання

Шкала оцінювання ECTS	Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
	Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$170 \leq RD \leq 200$
	Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$140 \leq RD < 169$
	Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$120 \leq RD < 139$
	Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 119$

9.2 Методи поточного формативного оцінювання

МФО1	Взаємооцінювання (peer assessment)
МФО2	Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань
МФО3	Обговорення та самокорекція виконаної роботи студентами
МФО4	Опитування та усні коментарі викладача за його результатами
МФО5	Захист презентацій

9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

МСО1	Звіт за результатами виконання практичних робіт
МСО2	Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)

МСО3	Підсумковий контроль: диференційний залік

Контрольні заходи:

Семестр викладання		**200 балів**
МСО1. Звіт за результатами виконання практичних робіт		**80**
	захист практичних робіт (звіти за практичними завданнями; демонстрація розробленої програми занять за обраним видом тренінгу)	80
МСО2. Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)		**20**
	(підготовка, презентація, захист)	20
МСО3. Підсумковий контроль: диференційний залік		**100**
	(відповідно до регламенту проведення)	100

Контрольні заходи в особливому випадку:

Семестр викладання		**200 балів**
МСО1. Звіт за результатами виконання практичних робіт		**80**
	У випадку карантинних обмежень оцінювання письмових робіт, опитування, проводяться у дистанційному режимі із застосуванням платформи Zoom, Google meet.	80
МСО2. Виконання пошуково-дослідного завдання (підготовка, презентація, захист)		**20**
	У випадку карантинних обмежень оцінювання письмових робіт, опитування, проводяться у дистанційному режимі із застосуванням платформи Zoom, Google meet.	20
МСО3. Підсумковий контроль: диференційний залік		**100**
	У випадку карантинних обмежень оцінювання письмових робіт, опитування, проводяться у дистанційному режимі із застосуванням платформи Zoom, Google meet.	100

При засвоєнні навчального матеріалу здобувачу вищої освіти за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці навчального семестру обраховується середнє арифметичне успішності здобувача. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом навчального семестру – 80. Кількість балів студента вираховується за формулою: 100 помножити на середнє арифметичне та поділити на 5. Здобувач освіти обов’язково виконує пошуково-дослідне завдання (підготовка, презентація, захист) і представляє його результати у формі доповіді з презентацією, максимальна оцінка – 20 балів. Максимальна кількість балів за поточну навчальну діяльність здобувача освіти - 100. Навчальний семестр завершується складанням диференційного заліку, що складається з написання тестів: 100 балів максимум. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (виступ на конференції - 5 балів,

стендова доповідь на конференції - 4 бали, тези доповідей - 3 бали). Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 200 балів.

10. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

10.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди
ЗН2	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)
ЗН3	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (гумові стрічки; коврики; тренажерні пристрої; гантелі; та інше)
ЗН4	Тренажери та обладнання для залів фізичної реабілітації
ЗН5	Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання, Інтернет-опитування, моделювання тощо та ін.)
ЗН6	Технічні засоби (кінофільми, телепередачі, звуко- і відеозаписи та ін.)
ЗН7	Інформаційно-комунікаційні системи

10.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Основы персональной тренировки. Книга для фитнес-тренера. Роджер В. Эрл, Томас Р. Бехль. Киев: Олимпийская литература. 2012. 724 с.
3	Босенко А. І. Фізіологія спорту : навч. посіб. / А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с
4	Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. : Олімп. л-ра, 2017. 448 с
Допоміжна література	
1	Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.
2	Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К. : Олімп. л-ра, 2017. 384 с
3	Василенко, М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика [Текст] : навч. посіб. / М. М. Василенко. — К. : ЦУЛ, 2018. 495 с.
4	Круцевич, Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. — К. : Олімпійська література, 2010. — 248 с.
5	O'Sullivan Susan B., Schmitz Thomas J., Fulk George D. (eds.) Physical Rehabilitation. 7th edition. F.A. Davis Company, 2019. 1505 p.

Інформаційні ресурси в Інтернеті	
1	Академія фітнесу — України [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://fitnessacademy.com.ua
2	Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. Селуянов В.Н. М . : Дивизион. 2016. 182 с. Режим доступа: http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:820838&theme=FEFU
3	Physiotutors: https://www.physiotutors.com

© Центр інформаційних систем