

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТОВ «ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ КОЛЕДЖ «ПОЛІССЯ»»**

Циклова комісія педагогіки та фізичного виховання

**ІНФОРМАЦІЙНІ СИСТЕМИ
І ТЕХНОЛОГІЇ В СПОРТІ
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

Освітньої програми:	Фізична культура і спорт
Галузі знань:	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальності:	017 Фізична культура і спорт

БЕРЕЗНЕ – 2025

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Викладач

 Макаре В.А.

Програму розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії педагогіки та фізичного виховання

Протокол №6 від «21» лютого 2025 року

Голова циклової комісії

 Олександр ІВАЩУК



ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Питанням впровадження інформаційних технологій у галузь фізичної культури та спорту активно займаються науковці країни та світу. На думку вчених сучасні комп'ютерні технології надають можливість на більш високому якісному рівні організувати процес фізичного виховання, дозволяють поєднати функції накопичення, зберігання, аналізу, систематизації масивів інформації і оцінки підготовленості тих, хто займається, реалізувати індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання.

1. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язкова навчальна дисципліна «Інформаційні системи і технології в спорті» є складовою циклу професійної підготовки фахових молодших бакалаврів. Програма вивчення навчальної дисципліни «Інформаційні системи і технології в спорті», складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахових молодших бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

2. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ПРЕДМЕТ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни : використання інноваційних технологій у фізичному вихованні є всебічний фізичний розвиток слухача, оволодіння ним сучасною методикою навчання і тренування, технікою виконання вправ із використанням фітнес-технологій і формування військово-прикладних навичок засобами фітнесу, спроможного організувати і проводити заняття із застосуванням фітнес-технологій. В ході засвоєння дисципліни у слухачів розвивають основні загальні фізичні якості, прикладні навички, уміння виконувати дії на засадах навичок засвоєних під час виконання вправ у фітнесі, активують їх творчий розвиток, всебічно залучають до фахової діяльності, що формує компетентність майбутнього фахівця з фізкультурною освітою до організації фізичного вдосконалення фахівців.

Завдання навчальної дисципліни: опанування студентами основ використання інформаційних технологій у практичній діяльності сфери фізичного виховання та спорту, поглиблення ними знань з використання спеціалізованого програмного забезпечення у повсякденній професійній діяльності

Предмет вивчення навчальної дисципліни - вивчення основних принципів комплексного контролю і математичних методів аналізу спортивних результатів, техніки спортивно-педагогічних вимірювань і метрологічних умов комплексного контролю. є теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців до використання комп'ютерної техніки, інформаційно-комунікаційного обладнання, прикладного програмного забезпечення для самостійного розв'язування спортивних і педагогічних завдань у галузі фізичної культури і спорту.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

В результаті вивчення навчальної дисципліни **здобувач освіти повинен володіти такими предметними компетентностями:**

Інтегральна компетентність. Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в галузі фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

Загальні компетентності.

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місце 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.

ЗК3. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК6. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.

Спеціальні (фахові) компетентності.

СК3. Здатність до формування серед різних груп населення навичок ведення здорового способу життя та використання рухової активності для задоволення основних потреб організму людини.

СК6. Здатність до застосовування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.

СК9. Здатність до формування мотивації у фізичному самовдосконаленні.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- визначати проблеми, мету, завдання інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи;

- складати план стратегічних дій щодо реалізації фізкультурно-оздоровчих програм; визначати інноваційні підходи щодо вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи;

- реалізовувати міжпредметні зв'язки на заняттях з фізичної культури;

- конструювати і виявляти оптимальні методики навчально-виховної, спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням 5 індивідуальних особливостей різних категорій населення;

- застосовувати в процесі фізкультурно-оздоровчих занять систему особистісноорієнтованого фізичного виховання.

Вміти:

- забезпечувати необхідні передумови щодо формування мотивації до самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту, планувати систему фізкультурно-оздоровчих занять для різних категорій населення;

- - складати програму самостійних занять для дітей молодшого та середнього шкільного віку, використовувати методи моделювання і прогнозування фізкультурно-оздоровчих занять для різних категорій населення;

- - використовувати нетрадиційні методи оздоровлення на заняттях з фізичної культури, реалізовувати компетентнісний підхід в навчанні.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ **навчальних досягнень здобувачів освіти з дисципліни** **«Інформаційні системи і технології в спорті»**

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами діагностики (оцінювання та демонстрування результатів навчання) є: регулярна перевірка завдань, виконаних як на заняттях, так і позааудиторний час, тематичне тестування, контрольна робота, диференційований залік.

6. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів ECTS – 3 Загальна кількість годин – 90	Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма: Фізична культура і спорт Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Нормативна
		Рік підготовки: 1-й рік
		Семестр – 1
		Лекційні – 30
		Практичні - 30
		Самостійна робота – 30
		Вид контролю: диференційований залік

7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕМА І. ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙ. Сучасний погляд на загальне визначення поняття «інновації». Класифікація інновацій. Впровадження інновацій в різних галузях. Наукове підґрунтя використання інноваційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання. Професійні компетенції в галузі оздоровлення та відновлення людини, засобами фітнесу. Особливості застосування методики Дж. Пілатес. Основні принципи методики Дж. Пілатесу. Заняття за системою Пілатеса з малим та великим обладнанням.

ТЕМА ІІ. ОБЛАДНАННЯ ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ. Фітболи: сучасна технологія фізичної культури і спорту для осіб різного віку та стану здоров'я. Інноваційні платформи для розвитку координаційних здібностей людини: BOSU, балансери. Інноваційні платформи для розвитку координаційних здібностей людини: степ-платформи. Антигравітаційні гамаки як різновид інноваційної корекційно- рухової діяльності в умовах сучасного суспільства для занять за системою «Body&Mind Fitness». Історія розвитку та особливостей використання гравітаційних гамаків для пілатесом та йогою. EMS-тренування в сучасній

комплексній системі корекції, відновлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Stick Mobility: інноваційна технологія в сфері фітнесу та реабілітації.

ТЕМА III. СУЧАСНІ СИСТЕМИ У ВПРОВАДЖЕННІ ВПРАВ. Сучасні підвісні системи в комплексній системі надання реабілітаційних та корекційно-відновлювальних послуг в умовах сьогодення. Різновиди вправ із використанням інноваційного обладнання «Levitas». Різновиди вправ із використанням інноваційного обладнання «Neuras» (Red-Cord). Інноваційний тренажер «Правило» заснований на тисячорічному досвіді слов'ян. Альтернативні системи для реалізації технології антигравітаційних вправ «Dolomite» та «Гравітон-1». Характеристика методів тілесно-орієнтованої терапії. Особливості використання інноваційного фізіотерапевтичного та реабілітаційного обладнання для відновлення здоров'я осіб в галузях фізичної культури і спорту та охорони здоров'я. Постізометрична релаксація (ПІР). Еко-тренажер Розумовського. Обладнання для міофасціального релізу «Black Roll». Характеристика системи аналізу та тренування ходьби «h-r-cosmos». Перкусійний масажер як складова роботи при міофасціальних болях. Міофасціальний реліз (МФР).

ТЕМА IV. КОМПЛЕКСНІ МЕТОДИКИ. Методики комплексного оцінювання стану осіб, які займаються руховою активністю із використанням інноваційних методик та засобів. Психолого-педагогічна SMART-технологія «Колесо життєвого балансу». Інтегративна багатовимірна модель BASIC Ph. Методичні рекомендації щодо реалізації різновидів рухової активності із використанням інноваційного мобільного обладнання (вправи з використанням інноваційного обладнання сфери фізичної культури і спорту). Комплекс найбільш топ-вправ з ковзаючими дисками. Вправи для укріплення м'язів спини та кору. Табори активної реабілітації та сучасні заклади охорони, корекції та відновлення здоров'я, військовослужбовців із наслідками бойової травми. «Пласт» в системі фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб, які зазнали травматичного впливу війни.

ТЕМА V. ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ. Скандинавська ходьба та Nordic Power Walking сучасної галузі ФКіС і Україні та світі. Основні напрями скандинавської ходьби. Особливості та переваги скандинавської ходьби у різному віці. Особливості палиць для скандинавської ходьби. Тренувальні парашут для бігу «LiveUp Speed Chute» та «Running Parachute». Координаційні доріжки: впливу на організм людини методики тренувань та технічні особливості використання. Гімнастичний ролер або рухливе колесо: ефективне сучасне мобільне обладнання в сфері фізичної культури і спорту. Глайдинг: сучасна інноваційна методика тренування в сфері фізичної культури і спорту для осіб різного віку та стану здоров'я. Техніки міофасціального самомасажу (Self Myofascial Techniques).

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При викладанні дисципліни застосовуються словесні, наочні та практичні методи навчання; словесні та наочні – під час лекційних занять та консультацій, практичні – під час практичних та самостійних робіт. Зокрема, застосовуються інтерактивні методи подання навчального матеріалу: створення проблемних ситуацій; робота у великих і малих групах (умовно «фахових»); рольові вправи, наближені до виробничих ситуацій; виконання евристичних вправ; метод «моделювання ситуації (переважно виробничої)» тощо. Застосовуються комп'ютерні, інтернет-технології та спонукання здобувачів освіти до їх використання, що оптимізує, інтенсифікує освітній процес, адже є не тільки джерелом навчальної текстової та відеоінформації, а й дає можливість конструювання, відтворення певних виробничих ситуацій, у яких реалізуються здобуті теоретичні знання, набуті практичні навички за фахом.

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Адаптивний волейбол: особливості використання в системі фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій (2021) / Є.В. Тімошина, О.В. Юденко та ін. «Спорт та сучасне суспільство»: Матер. XIV Міжнар. студ. наук. конф. [Електр. збірка матер. XIV Міжнар. студ. наук. конф. «Спорт та сучасне суспільство»]. К.: НУФВСУ. 19 березня. С. 266-275. URL : <https://uni-sport.edu.ua>
2. Активна реабілітація. URL: <https://naiu.org.ua/ogoloshennya-pro-provedennya-taboriv-aktyvnoyi-reabilitatsiyi/>
3. Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів в Україні (2020) / О.В. Юденко, Ю.М. Юденко. Science - the Future of The World. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Portal Publishing. Prague, Czech Republic. Pp. 170-176. Доступно з: <http://el-conf.com.ua/>.
4. Аналіз впливу культури козацької доби на становлення національної системи оздоровлення в Україні (2010) / О.В. Погонцева, І.В. Кальонова. Матер. всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи». Дніпропетровськ. 2010. С. 302-304.
5. Апайчев, Олександр Валентинович. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / О.В. Апайчев; НУФВСУ. Київ, 2016. 23 с.
6. Арт-терапія на засадах етнопедагогіки для осіб, з ознаками травми особистості внаслідок війни в Україні / О.В. Юденко, А.С. Білоус, К.В. Вінніченко. Trends in science and practice of today. Proceedings of the XXIX International Scientific and Practical Conference. Stockholm, Sweden. 2022/7/26. Pp. 211-221. DOI: 10.46299/ISG.2022.1.29.
7. Атамась, Ольга Анатоліївна. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О.А. Атамась; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2015. 20 с.
8. Бабин І.І. Національний освітній глосарій: вища освіта / І.І. Бабин, Я.Я. Болюбаш, А.А. Гармаш й +ін.; за ред. Д.В. Табачника, В.Г. Кременя. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2011. 100 с.
9. Батіщева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Р. Батіщева. Луганськ, 2009. 20 с.
10. Бібік, Руслан Вікторович. Корекція порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 / Р.В. Бібік; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2013. 19 с.
11. Білоус А.С. Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників військових локальних конфліктів засобами спортивних ігор (на матеріалі регбі): кваліф. робота на здоб. освіт. ступ. магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», ОПП

«Спорт» / А.С. Білоус.
sport.edu.ua/handle/787878787/3604

Київ; НУФВСУ, 2021. 88 с. URI: [http://reposit.uni-](http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3604)

12. Боляк А.А. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: навч. посіб. / А.А. Боляк, Н.Л. Боляк, О.В. Корх-Черба, П.М. Кизім. Х.: ХДАФК, 2012. 130 с.
13. Боднар І. Підготовка фахівців з шейпінгу в умовах ступеневої системи освіти (2002) / І. Боднар, В. Ігумен, М. Линець. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 2-3. С. 30
14. Василенко. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика [монографія] К.: Центр учбової літератури. 2018. 495с.
15. Василенко М.М. Становлення системи вищої фізкультурної освіти майбутніх фітнес- тренерів в Україні (2016). Освітологічний дискурс. № 3 (15). С. 30-42.
16. Василенко М.М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес- тренерів у вищому навчальному закладі (2016). Scientific Journal «ScienceRise: Pedagogical Education». № 8 (4). С. 4-10.
17. Василенко М.М. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: дисер. на здоб. наук. ступеня док. пед. наук зі спеціальності «13.00.04 - теорія і методика професійної освіти». Київ, 2018. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2018. 544 с.
18. Візитів Ю.М. Пластовий рух на Волині в міжвоєнний період: Автореф. дис... канд. іст. наук: 20.02.22 / Ю.М. Візитів; Нац. ун-т «Львівська політехніка». Л., 2006. 20 с.
19. Вивчення мотивів до занять спортивними іграми у військовослужбовців із наслідками бойової травми (2021) / О.В. Юденко, В.В. Білошицький, О.В. Петрачков International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects»: March 5-6, 2021. Wloclawek, Republic of Poland: «Baltija Publishing». Pp. 111-115. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-27>
20. Виговська С. Готовність студентської молоді до сімейного життя у контексті сучасного інформаційного простору [Текст] / С. Виговська, Ю. Кружаліна. Вісник Книжкової палати. 2010. №1. С. 46-50.
21. Візитів Ю.М. Пластовий рух на Волині в міжвоєнний період: [монографія] / Ю.М. Візитів. Рівне: Волин. обереги, 2008. 180 с.
22. Використання інноваційних корекційно-відновлювальних засобів у військовослужбовців з наслідками бойової травми, які спеціалізуються в марафонському бігу: сучасні підходи (2021) / А.А. Вовк. Science, theory and practice. Abstracts of XXX International Scientific and Practical Conference. London, England. June15-18. Pp. 383-392. DOI: 10.46299/ISG.2021.I.XXIX
23. Використання фітболів як активний метод формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності в оздоровчих

- центрах (2011) / А.М. Кононенко, О.В. Погонцева Перший крок у науку: матер. VI Всеукр. наук. - практ. конф. Луганськ: Поліграфус. Т. 9. С. 65-69.
24. Використання фіто-комплексів як необхідна умова складання комплексних програм реабілітації в сучасних оздоровчих центрах (2009) / О.В. Владімірова. Наук.-практ. конф. «Фізична ф фізіотерапевтична реабілітація. Реабілітаційні СПА-технології». Севастополь. С. 17-19.
25. Вплив тренування протягом року на функціональну підготовленість спортсменів різної кваліфікації (2006) / О.В. Владімірова, Н.А. Варвінська. Роль фізичної культури і спорту в становленні і зміцненні генофонду України. Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава. С. 102-104.
26. Водлозеров В.Є. Ефективність використання інноваційних тренажерів локально направленої дії в масовій фізичній культурі: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / В.Є. Водлозеров; Харк. держ. акад. фіз. культури. Х., 2008. 21 с.
27. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Н.І. Воловик. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 240 с.
28. Вправи з роликом для пресу. / О. Співак. Доступно з: <https://fitness.org.ua/vpravy-z- rolykom-dlia-presu/>
29. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми (2021) / О.В. Юденко, О.В. Омельчук. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К(131) 21. С. 445-451. (DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).109)
30. Гавриш І.В. Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності: дис. ... докт. пед. наук / І.В. Гавриш. Луганськ, 2006. 572 с.
31. Гамак для FLY-йоги та Пілатесу (антигравітаційне обладнання; повітряна йога таПілатес; Antigravity Yoga).
32. Герцик, А.М. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації / фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату: монографія / А.М. Герцик. Львів: ЛДУФК, 2018. 387 с.
33. Глава держави започатковує соціальний проект «Активні парки - локації здорової України». 17 грудня 2020 р. Доступно з: <https://www.president.gov.ua/news/glava-derzhavi-zapochatkovuye-socialnij-proekt-aktivni-parki-65633>
34. Готовність фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до використання засобів регбі в системі фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій в Україні (2020) / О. Юденко, А. Мартиросян, О. Петрачков, А. Білоус. Військова освіта. Т. 42. № 2. С. 363-377.
- засобів
35. Грін, Санія Олександрівна. Фізична реабілітація військовослужбовців з наслідками вогнепальних переломів кісток гомілки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.03 / С.О. Грін; НУФВСУ. Київ, 2019. 23 с.

36. Горняткевич А. та ін. Столітнім шляхом 1912-2012. Український Пласт: історія в датах. Роучестер: 29 Курень УСП і УПС «Сіроманці», 2012. 45 с.
37. Мультимодальний підхід в лікуванні віддалених наслідків мінно-вибухової закритої черепно-мозкової травми та посттравматичного стресового розладу в учасників АТО / М.М. Матяш, Л.І. Худенко. Международный неврологический журнал. 2018. №3 (97).
38. Національні традиції в СПА-процедурах - важлива складова професійної діяльності фахівців з фізичної реабілітації в оздоровчих центрах. / О. Погонцева, І. Губа. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матер. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар.участю. Львів. 2012. С. 254-258.
39. Огірко І., Огірко О. Духовно-моральні аспекти фізичного виховання (2012). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. № 2 (18). С. 21-27.
40. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Л. Я. Чеховська. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2019. 296 с. ISBN 617-7336-54-8
41. Оздоровчий фітнес. - Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с. / Вид. 2-е з контр. пит. і доп./ Доступно з: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/Оздоровчий%20фітнес.pdf>
42. Особливості використання обладнання Black-Roll в сучасних програмах фізичної терапії при міофасціальному больовому синдромі (2019) / Д. В. Христич. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково- педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 2 (106 с.) 19. С. 101-105.
43. Особливості використання SWOT-аналізу з метою виявлення перспектив розвитку баскетболу на візках в системі адаптивного спорту в Україні (2020) / О. В. Юденко, Ю. М. Юденко. The 3rd International scientific and practical conference «Innovation in Science: Modern Challenges». Littera Verlag, Munich, Germany. Pp. 193-198. URL: <http://el-conf.com.ua>
44. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. / Н.Є. Пангелова, Т.Ю. Круцевич, В.М. Данилко. Переяслав-Хмельницький: ФОП Я.М. Домбровська, 2017. 505 с.
45. Павлік О.Б. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх перекладачів до використання офіційно-ділового мовлення: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Б. Павлік. Хмельницький, 2004. 20 с.
46. Перспективні напрямки розвитку СПА в Україні, які зумовлюють особливості професійної підготовки фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура» (2017) / О.В. Погонцева. Міжнар. наук.-метод. конф. «Нові концепції викладання у світлі інноваційних досягнень Європейської дидактики вищої школи». С. 459-462. , 2019. 120 с.
47. Прима А.В. Роль компетентнісного підходу у формуванні готовності майбутніх фітнес- тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії (2017). Актуальні

проблеми вищої професійної освіти України: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (23 березня 2017, Київ); за заг. ред. Е.В. Лузік, О.М. Акмалдінової. Київ: НАУ. С. 104-105.

187. Прима А.В. Структура готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії (2018). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.

Драгоманова. Серія №15. «Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» збір. наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 3К (97). С. 447450.

48. Школа, О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч. посіб. / О.М. Школа, А.В. Осіпцов. Харків: Бровін О. В., 2017. 215 с.

49. Що таке йога на гамаках, і кому вона показана? Доступно з: <https://nastanova.com/zdorovya/yak-sxudnuti/trenuvannya/shho-take-joga-na-gamakax-i-komu-vona-pokazana.htm>