

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В.М. Теорія спорту. Підручник. Київ: Олімпійська література, 2020. 656 с.
2. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2021. 470 с.
3. Борисова О.В. Основи фітнес-тренінгу: сучасні технології та методики. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 280 с.
4. Синєкоп О.О. Силова підготовка: методика та контроль. Харків: ХНАМГ, 2021. 230 с.
5. Грузін В. Персональний тренінг: методичні основи та практика роботи тренера. Львів: Сполом, 2023. 215 с.
6. Шиян Б.М. Педагогіка спорту: методичні аспекти тренерської діяльності. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2020. 304 с.
7. Сосіна В.Ю. Біомеханіка фізичних вправ: практикум. Київ: НУФВСУ, 2022. 190 с.
8. Линець М.М. Спортивна травматологія і перша допомога. Київ: Медицина, 2021. 260 с.
9. Єфременков В. Функціональний тренінг у фізичній підготовці. Київ: Саміт-Книга, 2020. 188 с.
10. Марченко С. Тренування витривалості: методика і планування. Львів: Медицина світу, 2022. 240 с.
11. Кубрак О.В. Харчування у спорті: практичний посібник. Київ: МСМ, 2024. 210 с.
12. Романенко В.А. Технології фізичної підготовки у фітнесі та спорті. Харків: ХДАФК, 2020. 280 с.
13. Савченко С. Основи спортивної підготовки у тренажерному залі. Дніпро: Ліра, 2021. 160 с.
14. Худолій О.М. Теоретико-методичні основи підготовки тренера. Полтава: ПНПУ, 2023. 330 с.
15. Савонова Н. Спортивна медицина: практичний курс для тренерів. Київ: Олімпійська література, 2022. 275 с.
16. Копилов О.А. Моніторинг фізичного стану спортсменів та клієнтів фітнес-клубів. Одеса: Фенікс, 2024. 198 с.
17. Білецька В. Тренерська майстерність: основи взаємодії з клієнтом. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 168 с.

18. Фіщенко В. Методика розвитку сили, швидкості та гнучкості. Київ: Освіта України, 2020. 210 с.
19. Гончаренко І.М. Оздоровчі фітнес-програми: розробка та реалізація. Львів: Сполом, 2024. 200 с.
20. Семененко В. Психологія спорту і тренерської діяльності. Харків: Право, 2021. 280 с.
21. Пилипенко Ю. Підготовка фітнес-тренера: основи методики. Київ: Ліра-К, 2023. 190 с.
22. Волкова Н. Біомеханіка та кінетика рухів у фітнесі. Київ: НУФВСУ, 2025. 240 с.