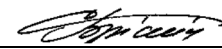


**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ****“ЗАТВЕРДЖЕНО”**на засіданні кафедри теорії спорту  
та фізичної культури  
протокол № 1Зав. каф.  Бріскін Ю.А.**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**на засіданні ради факультету фізичної  
культури і спорту  
протокол №

Голова ради \_\_\_\_\_ Ріпак І.М.

**ПРОГРАМНІ ВИМОГИ****ДО КОМПЛЕКСНОГО ДЕРЖАВНОГО ІСПИТУ  
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»  
ДЛЯ СТУДЕНТІВ II РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ «МАГІСТР»****(дисциплін за вибором: «ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ»)****Львів-2018**

## ПРОГРАМНІ ВИМОГИ

1. Різновиди тлумачення понять «фітнес» і «рекреація»
2. Відмінності змісту діяльності фахівця з фітнесу і рекреації від тренера з виду спорту
3. Загальна характеристика законодавчо-правової бази функціонування сфери фітнесу і рекреації
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»
5. Стан розвитку фітнес-індустрії в сучасній Україні
6. Назви професій та зміст діяльності фахівців з фітнесу в країнах зарубіжжя
7. Посадові обов'язки фітнес-тренера
8. Перелік необхідних професійних знань та умінь фахівця з фітнесу
9. Характеристики рекреаційних та фітнес – послуг, вимоги до їх надання
10. Маркетингова діяльність клубу в сфері фітнесу та рекреації.
11. Теорії походження рекреації.
12. Сутність рекреації: предмет, завдання, основні характеристики, засоби.
13. Функції рекреації у суспільстві.
14. Туризм як засіб фізичної рекреації. Класифікація туризму.
15. Сутність лікувального туризму. Лікувально-туристичні режими. Сутність щадного режиму.
16. Сутність лікувального туризму. Лікувально-туристичні режими. Сутність щадно-тренуючого режиму.
17. Сутність лікувального туризму. Лікувально-туристичні режими. Сутність тренуючого режиму.
18. Організація турпоходу вихідного дня.
19. Стан розвитку фітнес-індустрії у світі.
20. Класифікація фітнес програм.
21. Нові тренди у фітнес-індустрії.
22. Ліга як основна структурна одиниця професійного спорту.
23. Структура професійної спортивної ліги.
24. Професійний спортивний клуб як низова ланка професійної спортивної ліги.
25. Зміст діяльності „Асоціацій спортсменів професійних ліг” щодо соціального захисту спортсменів-професіоналів.
26. Формування правових засад у північноамериканському професійному спорті.
27. Вплив законодавства Євросоюзу на формування правових засад професійного спорту в Європі.
28. Колективна угода як основний документ, що регулює трудові взаємовідносини у професійному спорті.
29. Структура і зміст типового індивідуального контракту спортсмена-професіонала.
30. Структура і зміст системи обмеження прав професійних спортсменів.
31. Аналіз відмінних рис правового регулювання у північноамериканському та європейському професійному спорті.
32. Специфіка бізнесу у професійному спорті.
33. Джерела прибутків та статті видатків професійного спорту.
34. Ключові чинники економічної ефективності систем змагань у професійному спорті.
35. Спільні та відмінні риси систем змагань в ігрових видах професійного спорту?
36. Система змагань у професійному боксі.
37. Особливості системи змагань у професійних шосейних велогонках.
38. Система змагань "Формула-1".

39. Особливості побудови системи комерційних змагань "Гран-прі" ІААФ та "Діамантової ліги".
40. Сутність відбору спортсменів у командних ігрових видах професійного спорту за системою "драфт".
41. Провідні критерії відбору спортсменів-професіоналів (на прикладі одного з найбільш популярних видів професійного спорту).
42. Особливості методики підготовки спортсменів-професіоналів (на прикладі одного з найбільш популярних видів професійного спорту).
43. Законодавча база розвитку системи олімпійської підготовки в Україні.
44. Положення про центр олімпійської підготовки. Центри олімпійської підготовки в Україні.
45. Науково-методичне забезпечення як складова системи забезпечення спортивної підготовки.
46. Моделі науково-методичного забезпечення підготовки висококваліфікованих спортсменів на прикладі Австралії та Великої Британії.
47. Особливості спортивно-педагогічного забезпечення підготовки спортсменів.
48. Особливості медико-біологічного забезпечення підготовки спортсменів.
49. Особливості психологічного забезпечення підготовки спортсменів.
50. Особливості інформаційного забезпечення підготовки спортсменів.
51. Особливості матеріально-технічного забезпечення підготовки спортсменів.
52. Поняття цільової комплексної програми підготовки національних команд. Цільова програма підготовки збірної команди України до Олімпійських ігор.
53. Підходи до побудови олімпійської підготовки у світі.
54. Особливості олімпійської підготовки національної команди США.
55. Особливості олімпійської підготовки національної команди Китаю (КНР).
56. Особливості олімпійської підготовки національної команди Канади.
57. Особливості олімпійської підготовки національної команди Великої Британії.
58. Особливості олімпійської підготовки національної команди Німеччини.
59. Особливості олімпійської підготовки національної команди України.
60. Система змагань і відбір до національних збірних команд у різних країнах.
61. Організаційні основи олімпійської підготовки в СРСР у період 1952-1992 рр.
62. Олімпійська підготовка спортсменів Німецької Демократичної Республіки у період з 1968-1988 рр.
63. Проблеми та перспективи розвитку системи олімпійської підготовки в Україні.

## **ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ**

### **РОЗДІЛ І**

#### **Тема 1. Характеристика понять «фітнес» і «рекреація»**

Сутність терміну «фітнес». Термін «фітнес» в широкому та вузькому розуміннях. Фітнес загальний, фітнес система, фітнес-тренінг. Принцип FITT, який покладено в основу концепції «фітнес». Сутність поняття «рекреація», рухова (фізична) рекреація. Мета, завдання та результат фізичної рекреації.

Класифікація фітнес програм: на одному виді рухової активності (аеробного спрямування, оздоровчих видів гімнастики, силової спрямованості, у воді тощо), на поєднанні кількох видів рухової активності (аеробіка і бодібілдинг, оздоровче плавання і біг тощо), на поєднанні одного або декількох видів рухової активності з різними чинниками здорового способу життя (аеробіка і загартування, бодібілдинг і масаж тощо).

Нові тренди у фітнес-індустрії.

## **Тема 2. Теоретичні аспекти фізичної рекреації**

Характеристика рекреації: предмет, завдання, основні характеристики, засоби. Класифікація рекреації. Форми і засоби рекреаційно-оздоровчої діяльності. Теорії походження рекреації: теорія надлишкової енергії, теорія виходу емоцій, теорія релаксації, теорія самовираження. Функції рекреації у суспільстві: медико-біологічна функція, соціально-культурна функція, економічна функція. Тлумачення основних понять з фітнесу і рекреації.

## **Тема 3. Туризм як засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності**

Туризм як основний засіб РОД: сутність і значення. Класифікація туризму: рекреаційний, лікувальний, культурний, спортивний, екологічний, сільський релігійний, ностальгічний, спелео-, дайвінг тощо. Основні поняття туристичної діяльності. Організація турпоходу вихідного дня: етапи проведення турпоходу. Характеристика лікувального туризму. Лікувально-туристичні режими: щадний режим, щадно-тренуючий режим, тренуючий режим.

## **Тема 4. Діяльність фахівця з фітнесу і рекреації**

Відмінності діяльності фахівця з фітнесу і рекреації за ознаками: контингент, мета і завдання занять, визначення змісту, організаційна форма занять, засоби, методи, час проведення занять, піклування про емоційне середовище, настрої учасників занять, обізнаність фахівця щодо новітніх досягнень у методиці, показники якості роботи, визначення розміру оплати праці.

Посадові обов'язки фітнес-тренера (демонстрація вправ, техніка їх виконання і контроль за їх виконанням, відповідальність за самопочуття клієнтів, організація заняття з урахуванням вікових та інших особливостей клієнтів тощо). Знання і вміння фітнес-тренера (персонального і групових фітнес-програм): основи анатомії і фізіології, біомеханіки, теорії та методики фізичного виховання та спортивного тренування тощо).

## **Тема 5. Зміст діяльності фахівців з фітнесу в країнах зарубіжжя**

Назви професій та зміст діяльності фахівців з фітнесу в країнах зарубіжжя. Система підготовки та сертифікації фахівців з фітнесу її зв'язок з технологією оздоровчої роботи. Конкретизація за видами діяльності (організаторська, управлінська, консультативно-методична, викладацька тощо) змісту професії фахівця. Чітка ієрархічність професій, що визначається освітнім рівнем фахівців. Підвищення кваліфікації. Діяльність фахівців з фітнесу в США, окремих європейських країнах, Японії тощо.

## **Тема 6. Загальна характеристика законодавчо-правової бази функціонування сфери фітнесу і рекреації**

Закони та законодавчі акти, що регламентують функціонування сфери: закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція) (2011 р.); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004р.); Закон України «Про громадські об'єднання» (2012р.); Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2017-2020 роки, наказ міністерства молоді та спорту «Про затвердження Рекомендацій щодо оздоровчої рухової активності» (2018) тощо.

## **Тема 7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»**

Мета та основні завдання Національної стратегії. Формування Національних настанов з оздоровчої рухової активності в Україні, соціальна реклама переваг оздоровчої рухової активності, подолання стану суспільної байдужості до особистого здоров'я та здоров'я нації. Створення Всеукраїнського благодійного фонду «Активна Україна - здорова нація». Сприяння всеукраїнським спортивним федераціям у впровадженні популярних серед дітей та молоді видів спорту в навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах. Запровадження системи державної оцінки якості послуг із оздоровчої рухової активності, що надаються відповідними суб'єктами господарської діяльності, інше.

### **Тема 8. Стан розвитку фітнес-індустрії в сучасній Україні**

Формування ринку фітнес-послуг в Україні. Сучасний стан фітнес – індустрії (кількість фітнес-клубів, контингент (вік, стать) учасники занять, їх кількість (% від населення) порівняно з іншими країнами. Розвиток преміум-сегменту, закладів для середнього класу. Цінова політика (середні ціни, акції, знижки). Розвиток фітнес-клубів не великих розмірів та з конкретною спеціалізацією. Необхідність створення привабливих умов для інвесторів та розвитку масових занять руховою активністю (законодавство, податкові преференції, ін.)

### **Тема 9. Сутність рекреаційних та фітнес – послуг**

Сутність рекреаційних та фітнес – послуг. Характеристики фітнес - послуг: невідчутність, неможливість збереження, невід'ємність від джерела, відносна нестабільність якості, обов'язковість систематичного споживання.

Вимоги: формування груп за рівнем фізичного стану, професією, віком, інтересами; використання індивідуальних програм оздоровлення та комп'ютерних технологій; тривале надання послуг з рухової активності; гігієна, безпека під час занять, безвідмовність у консультаціях; доступність і ввічливість персоналу, комфортність та естетичність оточення; компетентність фахівців, їх відповідність сучасному рівню.

### **Тема 10. Маркетингова діяльність клубу в сфері фітнесу та рекреації**

Шляхи та засоби їх проникнення на ринок. Розробка маркетингового плану (збір інформації, аналіз ринку, знання маркетингових функцій та середовища, маркетингова ревізія).

## **РОЗДІЛ II**

### **Тема 1. Організаційно-правові основи професійного спорту**

Організаційна структура професійного спорту: ліга, клуб, асоціації професійних спортсменів. Інфраструктура професійних спортивних ліг.

Документи, що регламентують діяльність професійної спортивної ліги. Основні управлінські функції ліги. Функції президента професійної ліги. Професійна спортивна ліга, як монополіст на ринку надання послуг з певного виду спорту.

Організаційна структура професійного спортивного клубу. Форми власності у професійному спорті. Документи, що регламентують діяльність професійних спортивних клубів. Функції президента клубу та ради директорів.

Формування правових засад у північно-американському професійному спорті: „чорний список”, система укладання контрактів з професійними спортсменами, судове право у регулюванні взаємовідносин у професійному спорті, трудове та податкове законодавство. Колективна угода і її роль у правовому регулюванні взаємовідносин між адміністрацією клубів і ліг та професійними спортсменами.

Особливості формування правових основ професійного спорту в європейських країнах. Вплив процесів міжнародної інтеграції в Європі на формування правових засад європейського професійного спорту. Роль національних спортивних федерацій європейських країн в управлінні професійним спортом.

Правове регулювання трудових взаємовідносин роботодавець–найманий працівник у професійному спорті. Структура і зміст індивідуального контракту спортсмена–професіонала. Чинні правові документи на основі яких складається індивідуальний контракт спортсмена – професіонала.

Система заходів обмеження прав спортсменів – професіоналів, як ключовий елемент монополістичної політики професійних ліг у сфері трудових взаємовідносин спортсмен – клуб – ліга. Структура системи обмеження прав спортсменів – професіоналів у командних ігрових видах спорту.

Формування асоціацій спортсменів професійних ліг (галузеві профспілки) та їхня роль у захисті соціальних прав і свобод професійних спортсменів.

## **Тема 2. Економічні основи розвитку професійного спорту**

Специфіка бізнесу у професійному спорті. Партнерство у бізнесі і жорстка конкуренція на спортивних майданчиках, як основа бізнесу у професійному спорті. Специфічні чинники стимулювання ефективності спортивного бізнесу.

Джерела прибутків у спортивному бізнесі. Фактори, що впливають на відвідуваність змагань вболівальниками. Продаж сезонних абонементів, як основа квиткового бізнесу. Обладнання віп-лож та розширення асортименту додаткових послуг для вболівальників. Політика цін на квитки. Продаж прав на телетрансляції змагань. Структура прибутків у професійному спорті.

Маркетинг у професійному спорті, як метод, ідеологія і філософія для прийняття рішень, котрі приводять діяльність ліг і клубів у відповідність до потреб ринку. Рекламно – комерційна та ліцензійно – комерційна діяльність у професійному спорті.

Статті видатків у професійному спорті: зарплата спортсменів; адміністративні витрати; транспортні видатки; оплата житла та харчування у матчах на виїзді; придбання устаткування, інвентаря, спортивної екіпіровки тощо; оренда спортивних споруд, або їх утримання; видатки на рекламу; внески до пенсійного та медичного фондів; оплата страхування гравців; фінансування спортивних програм; оплата податків.

Основні показники економічної діяльності професійних ліг. Динаміка прибутків елітних професійних ліг, динаміка зростання середньої зарплати спортсменів елітних професійних ліг, вартість провідних професійних спортивних клубів світу.

## **Тема 3. Системи змагань у професійному спорті.**

Економічна ефективність систем змагань. Чинники підвищення економічної ефективності систем змагань: стабільність календаря змагань; визначення оптимальної кількості стартів упродовж одного сезону; економія коштів на турнірні переїзди; створення пільгових умов для команд і спортсменів, котрі на попередніх етапах змагань чи у попередніх турнірах мали вищий рейтинг.

Системи змагань у провідних лігах командних ігрових видів професійного спорту. Обґрунтування поділу ліг на конференції та дивізіони. Системи проведення регулярних чемпіонатів та кубків. Облік, аналіз та висвітлення у засобах масової інформації різноманітних компонентів змагальної діяльності.

Формування системи змагань у тенісі. Структура календаря змагань Асоціації тенісистів – професіоналів. Структура календаря змагань Всесвітньої тенісної асоціації. Аналіз турнірів «Grand Slam». Неофіційні чемпіонати світу серед професійних тенісистів

та тенісисток. Системи заохочень професійних тенісистів до участі у турнірах та системи нарахування рейтингових очок в АТР та WTA.

Особливості систем змагань у професійному боксі. Оптимальна кількість поєдинків на рік у спортсменів, які проводять рейтингові, претендентські та титульні бої. Проведення поєдинків за звання абсолютних чемпіонів світу та матч – реваншів.

Система змагань у шосейних велогонках. Збалансованість та регулярність календаря змагань Міжнародного союзу велосипедистів. Аналіз організації і проведення найпрестижніших багатоденних шосейних велогонок „Вуельта Іспанії”, „Джіро Італія”, „Тур де Франс”.

Система рейтингування професійних велосипедистів - шосейників.

Система змагань „Формула – 1”. Рейтингування пілотів та команд. Стимулювання інтересу глядачів до гонок „Формула - 1”.

Система комерційних змагань в легкій атлетиці: „Золота ліга ” „ Гран-прі IAAF”.

#### **Тема 4. Системи відбору новачків у професійному спорті.**

Поняття „новачок ” у професійному спорті. Система „Драфт”, як основа відбору новачків в ігрових командних видах професійного спорту. Сутність системи драфт і її вплив на підвищення конкурентоспроможності команд та на економічну ефективність діяльності професійних клубів і ліг.

Сутність драфт-лотереї, драфту розширення та драфту відмов.

Особливості систем відбору новачків в елітних лігах північно-американського професійного спорту: розробка і вдосконалення системи тестування професійно значущих показників фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовленості потенційних новачків; організація роботи у тренувальних таборах напередодні драфту; системи психологічного тестування кандидатів на працевлаштування у професійних клубах елітних ліг. Організаційні аспекти процедури драфту в елітних лігах північно-американського професійного спорту.

Відмінні риси систем відбору новачків в елітних лігах європейського професійного спорту.

Основи методики відбору професійних спортсменів в індивідуальних та індивідуально-командних видах професійного спорту. Система відбору пілотів до участі в автогонках „Формула-1”. Система відбору спортсменів до занять професійним боксом: професійно значущі показники фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості; вік, стаж занять та темпи зростання спортивної майстерності в непрофесійному боксі.

Особливості відбору професійних велосипедистів-шосейників: вікові характеристики, успіхи в непрофесійному велоспорті, рівень фізичних і функціональних можливостей організму, схильність до певного виду гонок (гонки на швидкість, гонки в горах, здатність до ефективного фінішування на фоні втоми). Комплектування конкурентоспроможних команд велосипедистів-шосейників до участі у багатоденних велотурах.

Основи системи відбору обдарованих тенісистів. Система послідовного відбору: 7-10- річний вік – залучення до систематичних занять і визначення генетичної схильності до занять тенісом; 12- річний вік – визначення здатності до концентрації уваги, швидкості складних реакцій та швидкості обробки інформації; 14- річний вік і старші – інтелектуальні здібності та стійкість до стресових ситуацій в умовах змагальної діяльності.

#### **Тема 5. Особливості підготовки професійних спортсменів..**

Організаційні та матеріально-технічні засади підготовки баскетболістів в США та Європейських країнах.

Особливості командних занять перед початком регулярного чемпіонату та під час регулярного чемпіонату . Відповідальність гравців за фізичний і функціональний стан в міжсезонні.

Вузька спеціалізація гравців і тренерів. Раціональне збалансоване харчування, як чинник системи підготовки баскетболістів в NBA. Місце психічної підготовки в командних та індивідуальних заняттях баскетболістів.

Відмінні риси підготовки хокеїстів в Канаді , США, Росії, Швеції та Чехії. Особливості тренувального процесу в командах NHL: кількість занять На день, їхня тривалість, інтенсивність та спрямованість. Застосування поза тренувальних факторів підвищення здатності до тривалої і ефективної змагальної діяльності.

Самостійна робота хокеїстів під час літніх канікул, командна підготовка у процесі передсезонного збору, організація тренувального процесу в паузах між іграми регулярного чемпіонату та Кубку Стенлі.

Організаційно-методичні основи систем підготовки професійних футболістів в європейських країнах. Характерні особливості підготовки елітних футбольних команд.

Особливості підготовки професійних тенісистів у європейських країнах та США: етапність, вікові групи, збалансованість систем тренувань і змагань; високі вимоги до професійної майстерності тренерів.

Особливості системи підготовки професійних велосипедистів–шосейників: відсутність перспективного планування, великі загальні обсяги навантажень (40–45 тис. кілометрів на рік); великий обсяг змагальної діяльності (20–24 тис. кілометрів на рік ); тривалий сезон змагань ( 8–9 місяців на рік); поєднання універсалізму з вузькою спеціалізацією; виведення на пік форми до найвідповідальніших змагань сезону (згідно контракту).

Відмінні риси організації і змісту підготовки боксерів професіоналів. Поєднання різнобічності підготовки та специфіки безпосередньої підготовки до поєдинку у відповідності до манери бою та підготовленості конкретного суперника.

## РОЗДІЛ III

### **Тема 1. Програмно-нормативне забезпечення підготовки спортсменів до Олімпійських ігор.**

Основні поняття дисципліни: спорт, спортсмен, масовий спорт, резервний спорт, олімпійський спорт, дитячий спорт, дитячо-юнацькі спортивні школи, громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, єдиний календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України, навчально-тренувальні збори, спортивні клуби, спортивні федерації, суб'єкти сфери фізичної культури і спорту, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки.

Законодавча база розвитку системи олімпійської підготовки в Україні: Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту; Закон України „Про фізичну культуру і спорт”; Закон України „Про антидопінговий контроль у спорті”; Закон України „Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні”; Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації”; Цільові комплексні програми підготовки спортсменів України до літніх і зимових Олімпійських ігор; Указ Президента України „Про підготовку та участь спортсменів України в Олімпійських і Параолімпійських іграх, Всесвітніх іграх глухих, Всесвітніх Універсіадах, чемпіонатах світу та Європи”; Указ Президента України „Про додаткові заходи щодо державної



підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні”; Постанова Кабінету Міністрів України „Про заходи щодо підготовки та участі спортсменів України в ХІХ зимових, ХХVІІІ літніх Олімпійських, VІІІ зимових і ХІІ літніх Параолімпійських іграх, Всесвітніх іграх глухих, Всесвітніх Універсиадах, чемпіонатах світу та Європи”; Постанова Кабінету Міністрів України „Про невідкладні заходи щодо розвитку дитячо-юнацького спорту, створення сучасних олімпійських навчально-тренувальних баз, забезпечення підготовки національної збірної команди України до ХХVІІІ літніх Олімпійських ігор”.

Стратегія формування сучасної системи олімпійської підготовки на період до 2020 року. Положення про центр олімпійської підготовки.

## **Тема 2. Науково-методичне забезпечення олімпійської підготовки**

Науково-методичне забезпечення як складова системи забезпечення спортивної підготовки. Матрична, програмно-цільова структура управління науково-методичного забезпечення. Структура та зміст системи науково-методичним забезпеченням підготовки національних олімпійських команд.

Компоненти науково-методичного забезпечення олімпійської підготовки: спортивно-педагогічний, медико-біологічний, психологічний, інформаційний, матеріально-технічний та організаційний. Моделі науково-методичного забезпечення підготовки висококваліфікованих спортсменів (на прикладі Австралії та Великобританії).

Поняття цільової комплексної програми підготовки національних команд в олімпійському та річному циклах. Структура цільової комплексної програми підготовки національної команди до олімпійських ігор: основні напрями і тенденції розвитку виду спорту у світі та країні; характеристика вихідного стану розвитку виду спорту в країні; прогноз конкурентоспроможності виду спорту в головних змаганнях олімпійського циклу; планування тренувальних та змагальних навантажень за роками олімпійського циклу; система відбору в національну команду та у стартовий склад; організаційні форми підготовки членів національної команди; матеріально-технічні умови підготовки національної команди; кадрове забезпечення підготовки національної команди; фінансове забезпечення підготовки національної команди; науково-методичне забезпечення підготовки команди; медичне забезпечення підготовки національної команди; контроль реалізації завдань ЦКП.

## **Тема 3. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах**

Структура і зміст підготовки спортсменів в олімпійських циклах. Стратегія олімпійської підготовки у річних макроциклах.

Методичні підходи до побудови моделей чотирирічного олімпійського циклу підготовки спортсменів високої кваліфікації: завчасне визначення основних кандидатур, які будуть залучені до напруженої підготовки до майбутніх Олімпійських ігор; концентрація фінансових, організаційно-управлінських, матеріально-технічних, науково-методичних, медичних ресурсів щодо підготовки спортсменів, здатних реально претендувати на завоювання олімпійських нагород; цільовий підхід, відповідно до якого прогнозований кінцевий результат у вибраній спортивній дисципліні на Олімпійських іграх визначає характер і зміст підготовки спортсменів; індивідуалізація процесу підготовки з урахуванням генетичної природи фізичних якостей і властивостей особистості спортсмена; динамічність системи підготовки, що визначає гнучке планування, оперативну корекцію програми на підставі постійного вивчення й урахування тенденцій розвитку у світовому спорті, змін правил, міжнародного календаря змагань, модернізації інвентарю, спорядження.

#### **Тема 4. Досвід побудови олімпійської підготовки у світі**

Підходи до побудови олімпійської підготовки. Розвиток основ централізованої підготовки в олімпійському спорті. Розвиток зарубіжних центрів олімпійської спортивної підготовки і спортивної науки. Науково-методичне, апаратне і медичне забезпечення спортивної підготовки в зарубіжних країнах. Матеріально-технічне забезпечення збірних команд зарубіжних країн. Система змагань і відбір до збірних команд зарубіжних країн. Соціальна підтримка олімпійців в зарубіжних країнах. Олімпійська підготовка спортсменів СРСР у період 1952-1992 рр. Досвід підготовки німецьких спортсменів до Олімпійських ігор. Олімпійська підготовка національної команди США. Розвиток олімпійської підготовки спортсменів у Китаї (КНР).

#### **Тема 5. Система олімпійської підготовки в Україні**

Проблеми вітчизняної системи олімпійської підготовки: малоефективна система управління олімпійською підготовкою, залучення до її організації значної кількості суб'єктів спортивного руху; нераціональне використання наявних ресурсів для олімпійської підготовки; незадовільне матеріально-технічне забезпечення олімпійської підготовки; недостатній рівень конкуренції при формуванні збірних команд України; низьке наукове та медичне забезпечення олімпійської підготовки.

Перспективи розвитку системи олімпійської підготовки в Україні. Фінансування олімпійського руху в Україні: реформування системи управління розвитком спорту та олімпійської підготовки; здійснення олімпійської підготовки з видів спорту, в яких Україна здатна мати олімпійські медалі в найближчі 8 років; залучення до олімпійської підготовки у пріоритетних видах спорту спортсменів світового рівня; забезпечення виходу на пік готовності в 4-річному циклі на Іграх чергової Олімпіади 50-70 % спортсменів, які були залучені до олімпійської підготовки; створення сучасних центрів олімпійської підготовки; удосконалення медичного та фармакологічного забезпечення олімпійської підготовки; удосконалення медичного та фармакологічного забезпечення олімпійської підготовки. Центри олімпійської підготовки в Україні. Науково-методичне забезпечення олімпійської підготовки в Україні.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

#### **Розділ І**

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андреева. – Київ : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 4–9.
3. Афтимичук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб. пособие / О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : «Valinex» SRL, 2011. – 310 с.
4. Афтимичук О. Е. Теория и методика фитнеса: (Теория и методика рекреативно-оздоровительной физической культуры) : курс лекций для спец. «Рекреативная физическая культура» / О. Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта – Кишинев : „Valinex” SA, 2009. – 260 р.
5. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навч.-метод. посіб. для студ. галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» фак. фіз. виховання пед. ун-тів. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
6. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – Санкт Петербург: Издательский торговый дом «Герда», 1999. – 192 с.

7. Бирюков А.А. Пар костей не ломит.-Москва:Знание, 1988.- (Новое в жизни, науке, технике.-Сер “Физкультура и спорт”, №11).
8. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2010. – 176 с.
9. Жданова О. Нові тенденції розвитку фітнесу / О.Жданова, Л.Чеховська, І.Баховський // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю. - Львів: ЛДУФК, 2016. - С. 204-212
10. Заняття з оздоровчого фітнесу: методичні рекомендації / укл. : Мороз О.О., – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. – 32 с.
11. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
12. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма: Учебное пособие. – Минск: БГЭУ, 1999. – 644 с.
13. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса.— М.: Гранд, 2003. — 368 с.
14. Квартальнов В.А. Туризм: Учебник. – Москва: Финансы и статистика, 2000. – 320 с.
15. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
16. Ляхова І. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії / І. Ляхова, М. Верховська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 2 (30). – С. 51–54.
17. Миндалевич С.В. Туризм для всех. - Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 10).
18. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
19. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Редакційно-видавничий відділ “Вежа” Державного університету імені Лесі Українки, 2000. – С. 175-233.
20. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности/ Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Санкт- Петербург. – 2012
21. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.
22. Теоретичні та методичні основи викладання фітнесу. навчально-методичний посібник для студентів ВНЗ / Ю.Ю. Мосейчук, О.О. Мороз – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2013. – 100 с.
23. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М.[та ін.]; за наук. ред.. Євгена Приступи.- Дрогобич: Коло, 2010.-390с.
24. Фурманов А. Г. Физическая рекреация. Активный отдых, спорт для всех, оздоровление, туризм: учеб. пособие для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2009. – 495 с.
25. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т.Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
26. Чеховська Л. Основи краєзнавчо-туристичної діяльності / Л.Чеховська, Р.Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім.І.Франка, 2007. - 172с.

27. Чеховська Л. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л.Чеховська. - Львів: ЦПД, 2006. – 84с.
28. Чеховська Л. Фітнес тренди сучасності / Л.Чеховська // Фізична активність і якість життя людини [Текст] : зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – С.81
29. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу / Любов Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – N 2(58). – С. 107–112
30. Чеховська Л.Я. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку / Л. Чеховська // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 5К (86)17. – С.358-363.
31. Энциклопедия туриста. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 605 с.
32. Prystupa E, Zhdanova O, Chekhovska L. Innovations in the fitness of industry / E,Prystupa, O Zhdanova, L.Chekhovska // Nowoczesne Technologie innowacyjne i informacyjne w rozwoju społeczeństwa: Series of monographs. - Katowice: Wyższa Szkoła Techniczna, 2018.- P. 98-108

## Розділ II

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
3. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams / Briskin Yu, Todorova V, Perederiy A, Pityn M. // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 4. – P. 1352–1356.
4. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13(2), art 32. – P. 195–198.
5. Briskin Y. Indicators of special training of highly skilled archers in pre mesocycle / Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Sergey Antonov // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2011 – Vol. 11, art 51. – P. 336–341.
6. Дрюков В. О. Науково-методичне та медичне забезпечення спортсменів у спорті найвищих досягнень / В. О. Дрюков, Т. Є. Містулова. – Київ : Наукова думка, 2004. – 277 с.
7. Дрюков В.О. Організація та напрями педагогічного супроводу підготовки збірних команд України до Ігор XXIX Олімпіади в Пекіні (на матеріалі фехтування) // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2008. – № 14. – С. 31–37.
8. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
9. Игры XXIX Олимпиады и направления совершенствования олимпийской подготовки спортсменов Украины // В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, О. А. Шинкарук [и др.] // Наука в олимпийском спорте. – 2009. – С. 24–26.
10. Платонов В. Олимпийская подготовка национальной команды США: победы, поражения, проблемы [Электронный ресурс] / В. Платонов, С. Масри // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 30–35.

11. Положення про центр олімпійської підготовки (від 7 вересня 2011 р. N 948) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/948-2011-%D0%BF>
12. Шинкарук О. Особливості олімпійської підготовки спортсменів у зарубіжних країнах / О. Шинкарук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 1(17). – С. 126–130.
13. Шкрібтій Ю. М. Організаційне і програмно-нормативне забезпечення олімпійської підготовки [Електронний ресурс] / Ю. М. Шкрібтій // Спортивна наука України. – 2006. – № 1(2). – Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/SNU/2006-1/06sjmtot.pdf>.
14. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13(2), art 32. – P. 195–198.
15. Бріскін Ю. А. Соціально-економічні аспекти гонок „Формула-1” / Бріскін Ю. А., Линець М. М. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2003. – С. 24–28.
16. Линець М. М. Економічна ефективність систем змагань в командних ігрових видах професіонального спорту / М. М. Линець // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор : тези III Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1999. – С. 18–19.
17. Сухов В. Особливості організації відбору баскетболістів до студентських команд США [Електронний ресурс] / Владислав Сухов, Михайло Линець // Спортивна наука України. – 2017. – № 5(81). – С. 41–45. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/647/625>
18. Линець М. М. Професійний спорт і міжнародний спортивний рух / М. М. Линець // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини : матеріали II Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 2003. – С. 86–87.
19. Линець М. Розвиток професійного спорту в Україні / Михайло Линець, Людмила Шульга // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 23–29.
20. Линець М. М. Соціально-економічні аспекти сучасного професійного спорту / Линець М. М. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів, 2005. – С. 36–37.
21. Линець М. М. Специфіка бізнесу у професіональному спорті Линець М. М. // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2001. – С. 46–49.
22. Линець М. М. Формування правових засад професійного спорту в Європі / Линець М. М. // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф., 24–25 грудня 1999 р. – Львів, 1999. – С. 63–64.
23. Нерода Н. Періодизація розвитку професійного спорту в Європі / Неоніла Нерода, Юрій Бріскін // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2(24). – С. 3–10.
24. Нерода Н. Характеристика європейської моделі професійного спорту та її відмінності від американської [Електронний ресурс] / Неоніла Нерода // Спортивна наука України. – 2016. – № 2(72). – С. 68–72. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/418>
25. Професіональний спорт : учеб. для вузов / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов, М. М. Линец, Б. Н. Юшко. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 392 с.
26. Сухов В. І. Стан проблеми відбору баскетболістів до команд провідних професійних ліг / Сухов В. І., Линець М. М. // Матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної Інтернет-конференції (20-21 грудня 2016 р.) «Баскетбол: історія, сучасність і

перспективи» (з нагоди святкування 125-річчя існування баскетболу в світі. – Дніпро, ЛДДФКіС, 2016. – С.176-178.

### Допоміжна:

#### Розділ І

1. Бирюков А.А. Приглашаем попариться.-Москва:Панорама,1986.- 109с.
2. Галицкий А. Баня парит- здоровье дарит.-Москва: Панорама.-1991.- 63с.
3. Лисогор И.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе.-Москва: Пищевая промышленность, 1980.- 95с.
4. Пасечный П.С. Путешествуйте на здоровье! – Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 7).
5. Попиковский В.Ю. Организация и проведение туристических походов.-Москва: Профиздат, 1987.-223с.
6. Смирнов В.И. Зовут дороги дальние. – Москва: Знание, 1988. (Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”, № 5).
7. Туризм як засіб фізичної рекреації/ Л.Чеховська, А.Кухтій // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз..виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М.[та ін.]; за наук. Ред.. Євгена Приступи.-Дрогобич: Коло, 2010.-Ч.3, розд.1.- С.337-383.
8. Походження рекреації та її сутність / Є.Приступа, Л.Чеховська, О. Жданова, М.Линець // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз..виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М.[та ін.]; за наук. ред.. Євгена Приступи.-Дрогобич: Коло, 2010.-Ч.1, розд.1.-С.9 -56.
9. Дрогачев С.П. Туризм и здоровья. – Москва: здоровье, 1984.

#### Розділ ІІ

1. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12–20.
2. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
4. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. –311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.
5. Платонов В. Теории адаптации и функциональных систем в развитии системы знаний в области подготовки спортсменов / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 1. – С. 29–47.
6. Приступа Е. Н. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования / Приступа Е. Н., Брискин Ю. А., Питын М. П. // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : materialele Congresului Șt. Intern. – Chișinău, 2011. – Vol. 1. – P. 148–151.
7. Приступа Є. Формування системи знань про спорт інвалідів / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Аліна Передерій // Humanistyczny wymiar kultury fizycznej / red. nauk. Mariusz Zasada [i in.]. Seria: Monografie. – Bydgoszcz ; Lwow ; Warszawa, 2010. – Nr 12. – S. 245–258.
8. Sport specialists attitude to structure and contents of theoretical preparation in sport [Electronic resource] / Maryan Pityn, Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Yaroslav Galan, Oleksandr

- Tsyhykalo, Iryna Popova // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 3. – P. 988–994. doi:10.7752/jpes.2017.s3152<http://efsupit.ro/images/stories/17august2017/art152.pdf>
9. Брискин Ю. А. Структура и содержание теоретической подготовки фехтовальщиков / Брискин Ю. А., Питын М. П., Задорожная О. Р. // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 10–14.
10. Бріскін Ю. Освіченість фехтувальників з теорії обраного виду спорту та олімпізму на різних етапах багаторічної підготовки / Бріскін Юрій, Пітин Мар'ян, Задорожна Ольга // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 3–7.
11. Бурк В. Спорт в Китае: история развития и современное состояние / В. Бурк // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 1. – С. 54–59.
12. Ву Хау Система научного и медицинского обеспечения спортсменов олимпийской команды Китая [Электронный ресурс] / Ву Хау // Наука в олимпийском спорте. – Режим доступа: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_jrn/Soc\\_Gum/NOS/2009\\_2/NvOS\\_2\\_2009\\_arts\\_pdf/Art\\_3.pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/NOS/2009_2/NvOS_2_2009_arts_pdf/Art_3.pdf)
13. Задорожна О. Значущість компонентів теоретичної підготовки фехтувальників на різних етапах багаторічного удосконалення / Ольга Задорожна, Мар'ян Пітин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 212–215.
14. Задорожна О. Результативність провідних спортсменок України у командних змаганнях із фехтування на шпагах (на прикладі сезону 2014–2015 рр.) / Задорожна О. Р., Семеряк З. С., Гошко А. Є. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2017. – № 2(83). – С. 40–44.
15. Задорожна О. Порівняльний аналіз результативності шпажисток збірної команди України в особистих та командних змаганнях / Задорожна О. Р., Семеряк З. С., Свистіль Ю. В. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2017. – Вип. 3(22), т. 2. – С. 289–294.
16. Задорожна О. Результативність спортсменок збірної команди Естонії у командних змаганнях із фехтування на шпагах (на прикладі сезону 2016–2017 рр.) / Задорожна О., Гошко А., Палатний А. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2018. – Вип. 5(24), т. 2. – С. 210–216.
17. Бріскін Ю. Характеристика комерційних змагань у фехтуванні / Юрій Бріскін, Мар'ян Пітин, Неоніла Нерода, Олександр Ваулін // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 356–361.

### Інформаційні ресурси інтернет:

#### Розділ І

1. Главные фитнес-тренды 2018 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [https://www.elle.ru/krasota/beauty\\_blog/glavnye-fitness-trendy-2018-goda-id6745291/](https://www.elle.ru/krasota/beauty_blog/glavnye-fitness-trendy-2018-goda-id6745291/)
2. Жизнь с приставкой «Эко» [Электронный ресурс] // Fitness report. – 2008. – № 9. – Режим доступа: <http://fitness-report.ru/sections.php?id=24&p=&art=246>.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
4. Наказ Міністерства молоді та спорту «Про затвердження Рекомендацій щодо оздоровчої рухової активності» від 20.09.2018р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/40349>
5. Новые тренды 2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://znaj.ua/society/fitness-trendy-2018-roku>

6. По следам FIBO 2017: говорим о трендах и подводим итоги [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://interatletika.com/news/po-sledam-fibo-2017-govorim-o-trendakh-i-podvodim-itogi/>
7. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
8. Сайкина Е. Г. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология [Электронный ресурс] // Фитнес: теория и практика. – 2013. – № 1. Режим доступа: URL: [fitness.esrae.ru/2-4](http://fitness.esrae.ru/2-4)
9. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://subk.info/subk/subk0016.php>
10. USDHHS, Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta: U. S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion; 1996 [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.fitness.gov/execsum/execsum.htm>
11. What is fitness? [Electronic resource] // Cross Fit Journal. October 2002. – Access mode: <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>

## Розділ II

1. Верховна Рада України. Закони [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п>
3. Міністерство молоді та спорту України. Сайт [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>
4. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор XXXII Олімпіади 2020 р. в м. Токіо (Японія) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Koncepciya\\_Tokio.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2017/03/29/42/Koncepciya_Tokio.pdf)
5. НОК України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
6. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
7. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
8. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)
9. Міжнародна Федерація футболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.fifa.com/>
10. Головна Ліга бейсболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.mlb.com/>
11. Національна баскетбольна асоціація [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nba.com/>
12. Національна хокейна ліга [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nhl.com/>
13. Національна футбольна ліга [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.nfl.com/>