

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кафедра фітнесу та рекреації

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ФАХІВЦЯ З
ФІТНЕСУ І РЕКРЕАЦІЇ»**

Спеціальність 017 – фізична культура і спорт
рівень вищої освіти «магістр»

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри
31 серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф _____ Жданова О.М.

Семінарське заняття 1

ТЕМА: Правова база діяльності в сфері фітнесу і рекреації

Мета: Виявити знання студентів щодо змісту законів України, які регламентують діяльність сфери фізичної культури і спорту, а також діяльність фахівців з фітнесу та рекреації, а також з'ясувати обізнаність студентів з питань змісту діючої загальнодержавної цільової соціальної програми та національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». У продовж двох годин обговорюються питання:

План

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (2011 р.);
2. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004р.);
3. Закон України «Про громадські об'єднання» (2012р.);
4. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2017-2020 роки;
5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Література

Основна:

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] –К.:ТОВ «НВП Поліграфсервіс»,2014.-280с.
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. Березанская, М. (2013), «Порівняльна характеристика професій фахівців із рухової активності та здорового способу життя у США й Україні», Молода спортивна наука України, Вип. 17., Т. 4, С. 10 –16.
5. Василенко, М.М., Дутчак, М.В. (2018), «Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти», Науковий часопис Національного педагогічного

університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К (97)18, С. 103–107.

6. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013, №2, с.17-21.

7. Закон України «Про громадські об'єднання» (2012р.);

8. Концепція підготовки магістрів спеціальності «Фітнес и рекреация» в ЛДУФК / О.Жданова, Л.Чеховская, И.Грибовская, М.Данилевич // Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: Conferința științifică internațională. – Кишинев, 2014. – С. 299-302

9. Круцевич Т. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу. Підручник Теорія і методика фізичного виховання. –К., Олімпійська література, 2003, с.350-353.

10. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

11. Левицький В. Методологія підготовки спеціалістів по оздоровительной физической культуре // Наука в олимпийском спорте, 2000. С.84-93.

12. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В.В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162–169

13. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004р.);

14. 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.

15. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.

16. 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. – 448 с.

17. 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.

18. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis / E.Prystupa, L. Chekhovska, O. Zhdanova, M.Chekhovska // Kultura fizyczna, 2018. - №4

Допоміжна:

1. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // 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. 2, розд. 2. – С. 154 - 211.

2. Хоули Т., Дон Френкс. Оздоровительный фитнес/ Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 318с.

3. Хоули Эдвард Т., Френкс Б.Дон. Пособие инструктора оздоровительного фитнеса. –К, «Олімпійська література», 2004, -375с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. 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>

3. 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>

4. 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

5. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://subk.info/subk/subk0016.php>

6. What is fitness? [Electronic resource] // Cross Fit Journal. October 2002. – Access mode: <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>

Семінарське заняття 2

ТЕМА 2. Галузева термінологія

Мета: Виявити обізнаність студентів щодо термінів і понять, які використовуються в професійній діяльності фахівця з фітнесу і рекреації

У продовж двох годин обговорюються питання:

План:

1. Терміни, які використовує фахівець з фітнесу і рекреації під час проведення організованих форм занять.
2. Назви різноманітних фітнес програм, різновидів аеробіки.
3. Найменування різновидів рекреаційних заходів.
4. Назви обладнання та інвентарю, які використовуються під час занять фітнесом і рекреацією.
5. Фрагменти галузевої термінології, які необхідно включати до змісту магістерської роботи.

Література

Основна

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2010. – 176 с.
3. 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.
4. Чеховська Л. Основи краєзнавчо-туристичної діяльності / Л.Чеховська, Р.Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім.І.Франка, 2007. - 172с.
5. Чеховська Л. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л.Чеховська. - Львів: ЦПД, 2006. – 84с.
- 6.

Допоміжна

7. 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.
8. 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.
- 9.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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>
3. 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>

4. Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту: наказ Міністерства молоді та спорту [28.03.2013]. – Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13> (дата перегляду 11.01.2017р.)

Семінарське заняття 3

ТЕМА: Історія становлення та розвитку фітнесу в світі та Україні

Мета: Виявити знання студентів з історії виникнення фітнесу у США, розповсюдження його на інших континентах та у країнах світу, історії формування та сучасного стану фітнес-індустрії в Україні.

У продовж двох годин обговорюються питання:

План

1. Зародження фітнесу в зарубіжжі
2. Поява різних напрямків фітнесу на пострадянському просторі
3. Теперішній стан розвитку фітнес-індустрії в Україні

Література *Основна*

10. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
11. 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.
12. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–47.
13. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицький В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2/3. – С. 93 – 96.
14. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
15. Сайкина Е. Г. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология // Фитнес: теория и практика. – 2013. – № 1. С.2-4

16. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.
17. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84–86.
18. 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.

Допоміжна

7. [Беляк Ю. І.](#) Ідеологічна і технологічна складові оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // [Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура](#). – Івано-Франківськ, 2011. – Вип. 14. – С. 74–84.
8. Дутчак М. В. Теоретико-методичні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Дутчак ; НУФВСУ. – Київ, 2009. – 39 с.
9. Ковшура Е. Оздоровительная классическая аэробика / Е. Ковшура. – Москва : Феникс, 2013. – 176 с.
10. [Селуянов В. Н.](#) [Технология оздоровительной физической культуры](#) / В. Н. Селуянов. – Москва : Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
11. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т.Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Жизнь с приставкой «Эко» [Электронный ресурс] // Fitness report. – 2008. – № 9. – Режим доступа: <http://fitness-report.ru/sections.php?id=24&p=&art=246>.
2. 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/>
3. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://subk.info/subk/subk0016.php>
4. What is fitness? [Electronic resource] // Cross Fit Journal. October 2002. – Access mode: <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>

Семінарське заняття 4

ТЕМА: Підготовка та діяльність фахівців з фітнесу за кордоном та в Україні

Мета: Виявити знання студентів з питань підготовки кадрів для фітнес-індустрії в США, країнах Європи та Японії, порівняти систему зарубіжної підготовки фахівців із вітчизняною.

У продовж двох годин обговорюються питання:

План

Підготовка фахівців та зміст їх діяльності в оздоровчих закладах країн зарубіжжя

1. Історія формування системи підготовки фахівців у профільних вузах на пострадянському просторі
2. Сучасний стан і зміст підготовки фахівців з фітнесу і рекреації в вузах України

Література

Основна

1. Берест, О.О. (2016), «Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів, Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О.Довженка. Педагогічні науки, Вип.31, С.113–12
2. Бойко Г.Л. Досвід розвитку фітнесу в Росії // Вісник НТУУ-КПІ Філософія. Психологія. Педагогіка. - Вип. 1, 2009. - С.121-125.
3. Василенко, М.М. (2013), «Досвід підготовки тренерів з фітнесу в країнах Балтії», Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, Вип. 107, Т. 1, С.85–89
4. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія / М.М. Василенко. – Київ : «Центр учбової літератури», 2018. – 495с.
5. Василенко, М.М. (2014), «Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності», Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, Запоріжжя, Класичний приватний університет, Вип. 38 (91), С.119–125
6. Василенко, М.М., Дутчак, М.В. (2018), «Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К (97)18, С. 103–107.
7. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні
8. // Збірник наукових праць Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві № 3 (23), 2013 с.7-9
9. Дутчак М.В. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії // М.В.Дутчак, Л.Я.Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. - №6, 2018

10. Корносенко О.К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О.К. Корносенко. - Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. – 396 с.
11. Приступа Є., Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. (2017) «Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу», Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова, Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 7(89), С.19–22.
12. 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
13. 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.
14. Энциклопедия туриста. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 605 с.
15. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis / E.Prystupa, L. Chekhovska, O. Zhdanova, M.Chekhovska // Kultura fizyczna, 2018. - №4

Допоміжна

- 1.Класифікатор професій ДК 003:2010 : наказ Міністерства економічного розвитку і торгівлі від 28.07.2010 №327. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik>
2. Магера О.В., Оздоровчий фітнес як педагогічне поняття // Матеріали III щорічної Всеукраїнської науково-практичної конференції ???
3. Приймак М. Проблеми кадрового забезпечення фітнес-клубів України в сучасних ринкових умовах// Молода спортивна наука, 2016. Т. 4. - С. 133-138.
4. Твердохліб, О., Кузьменко Н., Лускань О. (2010), «Аналіз сучасних систем підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в США, Західній Європі, Росії, Україні», Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип.6, С.295-299.

Інформаційні ресурси інтернет:

- 1.Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. – Вип. 85 "Спортивна діяльність": Наказ Міністерства молоді та спорту України [28.10.2016]. – № 4080. – Режим доступу : http://cct.com.ua/2017/28.10.2016_4080.htm

2. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
3. Українська фітнес-індустрія: цифри, тенденції, прогнози. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/daidzhesty>

Семінарське заняття 5

ТЕМА: Надання оздоровчих послуг – основа професійної діяльності фахівців з фітнесу та рекреації

Мета: Вияви знання студентів щодо змісту та характеристики послуг, які надаються у сфері фізичної культури і спорту, маркетингової діяльності установ сфери фітнесу та рекреації.

У продовж двох годин обговорюються питання:

1. Класифікація та функції організацій сфери фітнесу і рекреації, система їх менеджменту
2. Характеристики фізкультурно-оздоровчих (фітнес) послуг
3. Маркетингова діяльність фітнес-клубу

Література

Основна

1. Березанская, М. (2013), «Порівняльна характеристика професій фахівців із рухової активності та здорового способу життя у США й Україні», Молода спортивна наука України, Вип. 17., Т. 4, С. 10 –16.
2. Василенко, М.М. (2013), «Досвід підготовки тренерів з фітнесу в країнах Балтії», Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, Вип. 107, Т. 1, С.85–89
3. Жданова, О., Чеховська, Л., Шевців, У. (2016), «Підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу за кордоном», Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, № 3, С. 88 – 91.
4. Левицкий, В. В. (2011), «Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах», Наука в олимпийском спорте, № 3, С. 72–84.
5. Твердохліб, О., Кузьменко Н., Лускань О. (2010), «Аналіз сучасних систем підготовки спеціалістів з оздоровчого фітнесу в США, Західній Європі, Росії, Україні», Науковий часопис Національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип.6, С.295-299.
6. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.

7. Шестакова, Е.В. (2017), «Формирование системы подготовки квалифицированного персонала сферы фитнес индустрии на основе профессионального стандарта», Российское предпринимательство, Том 18, №16, С.2377-2388.

Допоміжна

- 1.Карпей Э. Энциклопедия фитнеса.— М.: Гранд, 2003. — 368 с.
- 2.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.

Семінарське заняття 6

ТЕМА: Організація діяльності оздоровчого закладу

Мета: Виявити знання студентів щодо утворення, правових та організаційних аспектів діяльності оздоровчого закладу.

У продовж двох годин обговорюються питання:

План

1. Процедура утворення оздоровчого закладу, як громадської організації
2. Порядок денний установчих зборів
3. Зміст Статуту та реєстрація закладу в органах виконавчої влади
4. Оподаткування діяльності оздоровчого закладу

Література

Основна

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – Москва : СпортАкадемПрес, 2002. – 303 с.
2. Базова аеробіка з методикою викладання : метод. реком. для студ. ф-ту фіз. виховання, вчителів фіз. виховання та інструкторів аеробіки / уклад.: Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, С. М. Кокарева. – Запоріжжя : ЗДУ, 2004. – 40 с.
3. Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : метод. реком. для студ. / Ю. І. Беляк. – Івано-Франківськ, 2005. – 61 с.
4. Венгерова Н. Н. Классификация фитнес-программ / Н. Н. Венгерова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России : сб. материалов Всерос. науч.-прак. конф. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009.

5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Конакова О. Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення / О. Ю. Конакова. – Дніпро: Інновація, 2016. – 130с.
7. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
8. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия РГПУ им. Герцена. –2008. – № 11(68). – С. 182–190.
9. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимп. л-ра, 2004. – 375 с.
10. Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Тучак А.М. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг //Тези ІУ Міжнар. наук. конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх. Проблеми здоров’я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації” .- К., 2000.-С.480.
11. Чеховська Л. Франчайзинг у сфері оздоровчого фітнесу/ Л.Чеховська // Вісник Прикарпатського університету. - Вип. 25-26, 2017. – Івано-Франківськ. – С.302-309
12. Приступа Є. Аналіз ринку фізкультурно-оздоровчих послуг у Львові / Є.Приступа, О.Жданова, Л.Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2017. – №6(62). – С. 79-84

Допоміжна

1. Жданова О.М., Котова І.В., Тучак А.М., Поляковський В.І. / Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навчальний посібник - Луцьк, 2000 - 248 с.
2. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес - тренера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 2. - С. 17-21

Інтернет - ресурси

1. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
2. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2017. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
3. <http://profi.ua/prof/view/26/#>
4. <http://www.jobs.ua/ukr/career/view/26/>

Семінарське заняття 7

ТЕМА: Діяльність міжнародних організацій з розвитку фітнесу

Мета: Перевірити знання студентів з теми самостійного опрацювання щодо структурної побудови та змісту діяльності міжнародних організацій, які опікуються проблемами здоров'я, рухової активності, фітнесу, рекреації.

У продовж двох годин обговорюються питання:

1. Міжнародна асоціація IHSRA: сприяння розвитку індустрії здоров'я та фітнесу
2. Міжнародна федерація «Спорт для всіх» FISPT: завдання та зміст діяльності
3. Міжнародна Асоціація «Спорт для всіх»TAFISA: роль і місце у розвитку оздоровчої діяльності та масового спорту
4. Міжнародна рада здоров'я, фізичного виховання, рекреації і спортивних танців ICHPER-SD: побудова та зміст діяльності.

Література

Основна

1. Жданова О., Чеховська Л. Основи управління сферою фізичної культури і спорту: Навчальний посібник. - Львів: ЛДУФК, - 2017 - 244с.
2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. /Ю.Беляк, І. Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. -208 с.
3. Чеховська Л. Особливості діяльності міжнародних організацій з розвитку масового спорту / Л.Чеховська // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-прак. журнал, 2018. - №2.- С.

Допоміжна

Семінарське заняття 8-9

ТЕМА: Підвищення професійної майстерності

Мета: залучення студентів до організації та проведення II туру Всеукраїнської студентської олімпіади з фітнесу і рекреації

Студенти надають допомогу організаційному комітетові щодо зустрічі та розміщення команд ЗВО України, скерування учасників на урочисте відкриття олімпіади та виконання письмового завдання у теоретичній частині олімпіади, беруть шефство над студентськими командами, супроводжують їх на об'єкти проведення презентаційної частини олімпіади, допомагають в обладнанні місць виступів, відвідують змагання та показові виступи, беруть участь в оцінюванні виступів учасників, урочистому закритті олімпіади та нагородженні переможців і призерів.

Література
Основна

1. 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. – 448 с.
2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. /Ю.Беляк, І. Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. -208 с.

Допоміжна

- 1.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. Індика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – С.81

Інформаційні ресурси інтернет:

- 1.Europeactive standards eqf level 3 fitness instructor and group fitness instructor. [Electronic resource]. - Access mode : <http://www.ehfa-standards.eu/standards>
2. EHFA Standards [Electronic resource]. - Access mode : <http://www.ehfa-standards.eu/standards>