

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фітнесу та рекреації

## *РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ*

### **ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ФАХІВЦЯ З ФІТНЕСУ І РЕКРЕАЦІЇ**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта  
(шифр і назва)

спеціальність: 014.11- середня освіта (фізична культура)  
(шифр і назва спеціальності)

факультет педагогічної освіти  
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Магістр

2019 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації» для студентів 5 курсу факультету педагогічної освіти за магістерською спеціальністю 014.11 – середня освіта (фізична культура)

Розробники: кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедрою фітнесу та рекреації Жданова Ольга Миколаївна; кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації Чеховська Любов Ярославівна

Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри Фітнесу та рекреації

Протокол від “\_\_2\_\_” вересня 2019 року № 2

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (Жданова О.М.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

“\_\_\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік  
© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 - освіта (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність 014.11 – середня освіта (фізична культура)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів –		6-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90		2-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	<b>Лекції</b>	
		12 год.	
		<b>семінарські</b>	
		18 год.	
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	
		Вид контролю: іспит	

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:2

для заочної форми навчання -

## 2. Мета і завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Професійна діяльність фахівця з фітнесу та рекреації” є: формування професійних організаційних та методичних знань, вмінь і навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації” є: озброїти майбутніх магістрів знаннями щодо змісту нормативно-правових документів, які регламентують професійну діяльність; навчити використанню галузевої термінології; вивчити історію розвитку фітнесу і рекреації та системи підготовки фахівців; сформуванати знання щодо заснування та початкових етапів діяльності оздоровчого закладу; засвоїти кваліфікаційну характеристику фахівця, вимоги до професії; вивчити вимоги до обладнання місць занять та техніку безпеки їх проведення.

Після проходження навчальної дисципліни магістранти повинні **знати**: основні поняття і терміни; види фізкультурно-оздоровчих занять; основні навички та вміння професійного інструктора; психологію володіння собою та учасниками занять; правила техніки безпеки під час проведення занять і заходів; особливості використання різного обладнання на оздоровчих заняттях.

Вивчення предмету дасть змогу студентам **вміти**: проводити професійну діяльність з урахуванням положень нормативно-правових актів; започатковувати діяльність нових оздоровчих закладів; застосовувати набуті знання для мотивації і організації учасників занять; дотримуватися вимог до обладнання місць занять та техніки безпеки.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Теоретичні основи діяльності фахівця з фітнесу та рекреації

**Тема 1. Вступ до курсу “Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації”** - (всього годин - 6; лекційних – 2; самостійної підготовки -4). Поняття про фітнес і рекреацію. Сфера діяльності фахівця з фітнесу і рекреації. Відмінність змісту діяльності фахівця з фітнесу і рекреації від тренера з виду спорту, викладача фізичного виховання. Вимоги до професії «фітнес-тренер». Завдання діяльності та посадові обов’язки. Перелік необхідних знань фахівця з фітнесу та рекреації, межі його відповідальності. Зміст предмету, програмні вимоги, форма контролю, література.

**Тема 2. Правова база діяльності в сфері фітнесу і рекреації** – (всього годин - 8; лекційних – 2; семінарських – 2; самостійної підготовки -4).

Закони та законодавчі акти, що регламентують функціонування сфери фізичної культури і спорту. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція) (2011 р.); 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; Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

**Тема 3. Галузева термінологія** – (всього годин - 6; лекційних – 2; семінарських – 2; самостійної підготовки -2).

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

**Тема 4. Історія становлення та розвитку фітнесу в світі та Україні** - (всього годин - 8; лекційних – 2; семінарських – 2; самостійної підготовки -4). Зародження фітнесу в зарубіжжі. Поява різних напрямків фітнесу на пострадянському просторі. Теперішній стан розвитку фітнес-індустрії в Україні.

**Тема 5. Підготовка та діяльність фахівців з фітнесу за кордоном та в Україні** - (всього годин - 8; лекційних – 2; семінарських – 2; самостійної підготовки -4). Підготовка фахівців та зміст їх діяльності в оздоровчих закладах країн зарубіжжя. Історія формування системи підготовки фахівців у профільних вузах на пострадянському просторі. Сучасний стан і зміст підготовки фахівців з фітнесу і рекреації в вузах України.

**Тема 6. Тема 3. Надання оздоровчих послуг – основа професійної діяльності фахівців з фітнесу та рекреації** (всього годин - 8; лекційних – 2; семінарських – 2; самостійної підготовки - 6). Класифікація організацій сфери фітнесу і рекреації. Функції організацій сфери та система їх менеджменту. Характеристики оздоровчих послуг. Рухова активність на ринку послуг та їх споживачі. Особливості психологічної діяльності фахівця з фітнесу та рекреації.

**Змістовий модуль 2. Організація діяльності оздоровчого закладу, аспекти професійної практичної діяльності фахівця**

**Тема 1. Організація діяльності оздоровчого закладу (громадського об'єднання)** (всього годин - 6; семінарських – 2; самостійної підготовки -4). Утворення оздоровчого закладу. Порядок денний установчих зборів. Зміст Статуту та реєстрація закладу в органах виконавчої влади. Оподаткування діяльності оздоровчого закладу.

**Тема 2. Різновиди фітнес-програм та рекреаційних занять** (всього годин - 8; семінарських – 2; самостійної підготовки - 6). Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм.

**Тема 5. Підвищення професійної майстерності** (всього годин - 12; семінарських – 2; самостійної підготовки - 8). Участь у фітнес конвенціях, майстер – класах, семінарах з провідних напрямків фітнесу, II турі предметної олімпіади зі спеціальності «фітнес і рекреація» (в якості волонтерів).

**Тема 6. Новітні фітнес - програми** – (всього годин - 12; семінарських – 2; самостійної підготовки - 10). Ознайомлення з фітнес-програмами, які культивуються в оздоровчих закладах Львова (зумба, джампінг, босу, флай йога та ін.)

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин - 90										
	денна форма										
	усього	у тому числі									
		л	п	лаб	інд	с.р.					
1	2	3	4	5	6	7					
<b>Модуль 1</b>											
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи діяльності фахівця з фітнесу та рекреації</b>											
Тема 1. Введення в дисципліну “Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації”	6	2				4					
Тема 2. Правова база діяльності в сфері фітнесу і рекреації	8	2	2			4					
Тема 3. Галузева термінологія	6		2			4					
Тема 4. Історія становлення та розвитку фітнесу в світі та Україні	8	2	2			4					
Тема 5. Підготовка та діяльність фахівців з фітнесу за кордоном та в	8	2	2			4					

Україні												
Тема 6. Надання оздоровчих послуг в професійній діяльності фахівців з ФіР	8	2				6						
Разом за змістовим модулем 1	44	10	8			26						
<b>Змістовий модуль 2. Організація діяльності оздоровчого закладу, аспекти професійної практичної діяльності фахівця</b>												
Тема 1. Організація діяльності оздоровчого закладу	6		2			4						
Тема 2. Різновиди фітнес-програ м та рекреаційних занять	8		2			6						
Тема 3. Вимоги до обладнання місць занять. Техніка безпеки на заняттях з ФіР	8	2				6						
Тема 4. Підвищення професійної майстерності	12		4			8						
Тема 6. Новітні фітнес - програми	12		2			10						
Разом за змістовим модулем 2	46	2	10			36						
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>18</b>			<b>60</b>						

## 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Правова база діяльності в сфері фітнесу і рекреації	2
2	Галузева термінологія	2
3	Історія становлення та розвитку фітнесу в світі та Україні	2
4	Підготовка та діяльність фахівців з фітнесу за кордоном та в Україні	2
5	Надання оздоровчих послуг – основа професійної діяльності фахівців з фітнесу та рекреації	2
6	Організація діяльності оздоровчого закладу	2
7	Діяльність міжнародних організацій з розвитку фітнесу	2
8-9	Підвищення професійної майстерності	4

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Визначення понять «фітнес» і «рекреація» різними авторами в Україні та за кордоном	4
2	Нормативно-правові акти останніх років (проекти)	4
3	Термінологія в діяльності фахівця з фітнесу і рекреації	4
4	Розвиток фітнесу в окремих зарубіжних країнах	2
5	Історія рекреації в Україні та зарубіжжі	2
6	Система підготовки фахівців для фітнес-індустрії за кордоном	4
7	Діяльність міжнародних організацій з розвитку фітнесу і рекреації	4
8	Організація та зміст діяльності оздоровчих закладів різних типів, які культивують рухову активність	4
9	Популярні фітнес програми. Найпоширеніші види рекреаційних занять	4
10	Формування мотивації різних груп населення до систематичної рухової активності	4
11	Обладнання та устаткування місць занять (зали, майданчики та ін.) Відвідування закладів різних типів.	6
12	Участь у фітнес-конвенціях, майстер-класах, II турі предметної олімпіади з фітнесу і рекреації (волонтери)	8
13	Відвідування занять провідних фахівців в закладах, які	10



	культивують новітні фітнес-програми	
	Разом	60

### **Самостійна робота №1**

**Визначення понять «фітнес» і «рекреація» різними авторами в Україні та за кордоном.** Магістрантові необхідно зафіксувати в конспекті інформацію щодо розуміння термінів «фітнес» і «рекреація» фахівцями України та зарубіжжя. Необхідно проаналізувати літературні та інтернет –джерела (зокрема вікіпедію).

### **Самостійна робота №2**

**Нормативно-правові акти, що регламентують професійну діяльність фахівця з фітнесу і рекреації.**

Магістрантові необхідно на основі аналізу текстів правових документів представити узагальнену інформацію (конспект). Для виконання завдання з самостійної роботи опрацювати за вибором наступні документи: закон України „Про фізичну культуру і спорт”, 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; Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

### **Самостійна робота №3**

**Термінологія в діяльності фахівця з фітнесу і рекреації - 4 год.**

Магістрантові необхідно скласти уявлення про зміст термінологічної бази, яку використовує фахівець з фітнесу і рекреації під час проведення організованих форм занять, зокрема назви різноманітних фітнес програм, різновидів аеробіки, найменування різновидів рекреаційних заходів, назви обладнання та інвентарю, які використовуються під час занять фітнесом і рекреацією. Терміни мають бути зафіксовані у конспекті.

### **Самостійна робота №4**

**Розвиток фітнесу в окремих зарубіжних країнах**

Магістрант має підготувати реферат, присвячений розвитку фітнесу в одній із зарубіжних країн (за вибором).

Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план)
3. Вступ
4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела)
5. Висновки.

### **Самостійна робота №5**

#### **Історія рекреації в Україні та зарубіжжі**

Магістрант має підготувати реферат, присвячений історії рекреації в Україні, або одній із зарубіжних країн (за вибором).

Структура реферату

6. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- назва реферату; кафедра;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

7. Зміст (план)

8. Вступ

9. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела)

10. Висновки.

### **Самостійна робота №6**

#### **Система підготовки фахівців для фітнес-індустрії за кордоном**

Магістрант має проаналізувати систему підготовки фахівців з фітнесу в одній із зарубіжних країн, про які йшла мова на лекції (за вибором) і зробити нотатки.

### **Самостійна робота №7**

#### **Діяльність міжнародних організацій з розвитку фітнесу і рекреації**

Студентові пропонується детально ознайомитися із змістом діяльності однієї з міжнародних організацій (за вибором) і скласти короткий реферат (1-2 стор.) До групи названих організацій належать, зокрема: Всесвітня організація фітнесу (WFO), Європейська асоціація здоров'я і фітнесу (Europe Active), Всесвітня асоціація дозвілля і рекреації (WLO), Міжнародна асоціація фахівців з фітнесу (IFPA), а також інші міжнародні організації, про які йшлося на семінарському занятті.

### **Самостійна робота №8**

**Організація та зміст діяльності оздоровчих закладів різних типів, які культивують рухову активність.** Магістрант має відвідати один із оздоровчих

закладів та підготувати довідкову інформацію (1 сторінка) про зміст його діяльності.

#### **Самостійна робота №9**

**Популярні фітнес програми. Найпоширеніші види рекреаційних занять.** Магістрантові пропонується проаналізувати інтернет – сайти фітнес центрів та клубів, оздоровчих закладів м. Львова та скласти коротку довідку щодо програм, які пропонуються клієнтам.

#### **Самостійна робота №10**

**Формування мотивації різних груп населення до систематичної рухової активності.** Виконуючи завдання самостійної роботи № 8, магістрант має з'ясувати зміст заходів присвячених формуванню мотивації населення до початку занять, а також заходів, які присвячені утриманню сталого контингенту учасників занять, зробити нотатки, вміти відповідати усно.

#### **Самостійна робота №11**

**Обладнання та устаткування місць занять (зали, майданчики та ін.)  
Відвідування закладів різних типів.**

Магістрант має проаналізувати та описати обладнання та устаткування місць занять фітнесом, або рекреаційних занять одного із закладів Львова, або іншого міста (де проживає студент).

#### **Самостійна робота №12**

Участь у фітнес-конвенціях, майстер-класах. Магістранти, які вивчають предмет, будуть скеровані на фітнес-конвенцію „Lviv fitness weekend” , яка проводиться у Львові наприкінці вересня. Вони повинні проаналізувати програму конвенції та проведення фітнес-тренування одним із презентерів (українських чи зарубіжних) і написати про це короткі нотатки. Бажаним є участь студентів у майстер-класах, які традиційно проводять в програмі конвенції відомі фітнес-тренери.

#### **Самостійна робота №13**

Магістранти будуть брати участь в якості волонтерів в організації та проведенні II туру Всеукраїнської предметної студентської олімпіади з фітнесу і рекреації, будуть присутніми під час виконання практичної частини олімпіади студентами різних ЗВО України. Магістранти мають визначити найкращих майбутніх фахівців, які найбільш якісно та фахово продемонстрували фрагмент програми, написати інформацію про перебіг та підсумки олімпіади в соціальні мережі.

## **8. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формі.

1. Опитування (відповідь чи доповнення).
2. Письмова робота.
3. Підсумкова контрольна робота
4. Реферат за темою самостійної роботи
5. **Підсумковий контроль** – екзамен.

## **9. Екзаменаційні вимоги**

1. Різновиди тлумачення понять «фітнес» і «рекреація»
2. Відмінності змісту діяльності фахівця з фітнесу і рекреації від інших фахівців сфери
3. Система вищої освіти, зміст підготовки майбутніх магістрів фітнесу і рекреації
4. Загальна характеристика законодавчо-правової бази функціонування сфери фітнесу і рекреації
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція, 2011 р.)
6. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004р.)
7. Закон України «Про громадські об'єднання» (2012р.)
8. Значення Закону України «Про громадські об'єднання» (2012р.) для активізації рекреаційно - оздоровчої діяльності в Україні
9. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки
10. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2017-2020 роки (проект)
11. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року (проект)
12. Зміст визначень «термін» і «поняття», приклади з фітнесу і рекреації
13. Історія зародження і розвитку фітнесу за кордоном та в Україні
14. Початок культивування різних напрямків фітнесу на пострадянському просторі
15. Стан розвитку фітнес-індустрії в сучасній Україні
16. Тлумачення принципу «FITT», який відображає концепцію фітнесу
17. Терміни і поняття фізичної рекреації
18. Терміни і поняття, які використовуються в аеробіці, як складнику фітнесу
19. Аеробіка із використанням різного обладнання та середовища
20. Танцювальна аеробіка
21. Синтезовані програми аеробіки
22. Авторські системи аеробіки
23. Система підготовки фахівців з фітнесу в США
24. Назви професій та зміст діяльності фахівців з фітнесу в США
25. Перелік професійних обов'язків персонального тренера з фітнесу в США

26. Система підготовки фахівців з фітнесу у Франції
27. Система підготовки фахівців з фітнесу в Фінляндії
28. Система підготовки фахівців з фітнесу в Польщі
29. Система підготовки фахівців з фітнесу в Японії
30. Система підготовки фахівців з фітнесу і рекреації в Україні
31. Посадові обов'язки фітнес-тренера
32. Перелік необхідних професійних знань фахівця з фітнесу
33. Професійні знання та уміння, якими повинен володіти фахівець з фітнесу
34. Підвищення кваліфікації фахівців оздоровчих та фітнес-клубів. Фітнес-конвенції
35. Класифікація організацій сфери фітнесу і рекреації
36. Функції фізкультурно-оздоровчих закладів та система їх менеджменту
37. Підсистеми менеджменту фізкультурно-оздоровчих закладів: керуюча, результуюча, забезпечувальна
38. Характеристики рекреаційних та фітнес – послуг, вимоги до їх надання
39. Невідчутність, неможливість збереження, невід'ємність від джерела - як характеристики рекреаційних та фітнес – послуг
40. Відносна нестабільність якості, обов'язковість систематичного споживання - як характеристики рекреаційних та фітнес – послуг
41. Рухова активність на ринку послуг та її учасники
42. Маркетингова діяльність клубу в сфері фітнесу та рекреації

## **10. Порядок оцінювання результатів навчання**

### **Розподіл балів, які отримують студенти**

- Опитування (відповідь чи доповнення) – 0-8 балів;
- Письмова робота – 0-4балів;
- Підсумкова контроль робота -- 0-28 балів;
- Максимальна сума балів за модуль – 40 балів
- *Максимальна кількість балів – 100.*
- *Кількість модулів – 2.*
- *1 модуль – 28 - 50 балів*
- *2 модуль – 28 - 50 балів.*

## Приклад для екзамену

Поточне тестування та самостійна робота											Підсумковий тест (екзамен)	Сума	
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3				100		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11			T12

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

## 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 11. Методичне забезпечення

Самостійна підготовка студентів до аудиторних занять та самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни, підготовка та подання реферативних повідомлень за темами курсу.

Словесні методи: розповідь-пояснення, бесіди, лекції, імітаційні активні методи (аналіз конкретних ситуацій).

Наочні методи: мультимедійний супровід окремих лекцій.

Практичні методи: усне і письмове опитування, міні-лекції, бліц - опитування, знайомство з практичною діяльністю оздоровчих закладів міста, зустрічі з провідними фахівцями оздоровчої сфери, відвідування фітнес-конвенцій, участь у майстер-класах, організації та проведенні II туру Всеукраїнської студентської олімпіади зі спеціальності «Фітнес і рекреація».

Лекційний курс (друкований та на електронних носіях), фахова література, методичні розробки кафедри надаються студентам в бібліотеці університету, на кафедрі фітнесу та рекреації.

## 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. 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. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – Москва : СпортАкадемПрес, 2002. – 303 с.
6. 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.
7. Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : метод. реком. для студ. / Ю. І. Беляк. – Івано-Франківськ, 2005. – 61 с.
8. 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.
9. 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
10. Бойко Г.Л. Досвід розвитку фітнесу в Росії // Вісник НТУУ-КПІ Філософія. Психологія. Педагогіка. - Вип. 1, 2009. - С.121-125.
11. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2010. – 176 с.
12. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–47.
13. 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.
14. Василенко, М.М. (2013), «Досвід підготовки тренерів з фітнесу в країнах Балтії», Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, Вип. 107, Т. 1, С.85–89

15. 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
16. 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.
17. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л.Ващук // Збірник наукових праць Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві № 3 (23), 2013 с.7-9
18. 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.
19. 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. Дутчак М.В. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії // М.В.Дутчак, Л.Я.Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. - №6, 2018
20. Жданова, О., Чеховська, Л., Шевців, У. (2016), «Підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу за кордоном», Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, № 3, С. 88 – 91.
21. Закон України «Про громадські об'єднання» (2012р.);
22. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
23. Конакова О. Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення / О. Ю. Конакова. – Дніпро: Інновація, 2016. – 130с.
24. Концепция подготовки магистров специальности «Фитнес 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. – Кишинёв, 2014. – С. 299-302
25. 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.



26. Круцевич Т. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу. Підручник Теорія і методика фізичного виховання. –К., Олімпійська література, 2003, с.350-353.
27. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
28. Левицкий В. Методология подготовки специалистов по оздоровительной физической культуре // Наука в олимпийском спорте, 2000. С.84-93.
29. Левицкий, В. В. (2011), «Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах», Наука в олимпийском спорте, № 3, С. 72–84.
30. Левицкий В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицкий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162–169
31. Левицкий В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицкий В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2/3. – С. 93 – 96.
32. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
33. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004р.);
34. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
35. 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.
36. 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
37. 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.
38. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия РГПУ им. Герцена. –2008. – № 11(68). – С. 182–190.
39. Сайкина Е. Г. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология // Фитнес: теория и практика. – 2013. – № 1. С.2-4
40. 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.
41. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.
42. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.
43. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84–86.
44. 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.
45. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимп. л-ра, 2004. – 375 с.
46. Чеховська Л. [Основи краєзнавчо-туристичної діяльності](#) / Л.Чеховська, Р.Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім.І.Франка, 2007. - 172с.
47. Чеховська Л. [Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності](#) / Л.Чеховська. - Львів: ЦПД, 2006. – 84с.
48. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
49. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу / Любов Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 2(58). – С. 107–112
50. Чеховська Л. Франчайзинг у сфері оздоровчого фітнесу/ Л.Чеховська // Вісник Прикарпатського університету. - Вип. 25-26, 2017. – Івано-Франківськ. – С.302-309
51. 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.
52. 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.
53. Шестакова, Е.В. (2017), «Формирование системы подготовки квалифицированного персонала сферы фитнес индустрии на основе профессионального стандарта», Российское предпринимательство, Том 18, №16, С.2377-2388.
54. Энциклопедия туриста. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 605 с.

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

#### Допоміжна:

1. [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.
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
3. 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.
4. 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.
5. Жданова О.М., Котова І.В., Тучак А.М., Поляковський В.І. / *Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму*. навч. посіб. – Луцьк, 2000. – 248 с.
6. Карпей Э. *Энциклопедия фитнеса*. – М.: Гранд, 2003. – 368 с.
7. Ковшура Е. *Оздоровительная классическая аэробика* / Е. Ковшура. – Москва : Феникс, 2013. – 176 с.
8. *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.
9. Приймак М. Проблеми кадрового забезпечення фітнес-клубів України в сучасних ринкових умовах// *Молода спортивна наука*, 2016. Т. 4. - С. 133-138.
10. [Селуянов В. Н.](#) [Технология оздоровительной физической культуры](#) / В. Н. Селуянов. – Москва : Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
11. 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.

12. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т.Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
13. Хоули Э.Т., Френкс Б.Дон. Пособие инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев : Олімпійська література, 2004, – 375с.
14. 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.

### **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. 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](http://cct.com.ua/2017/28.10.2016_4080.htm)
3. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
4. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2017. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
5. 5.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>
6. Наказ Міністерства молоді та спорту «Про затвердження Рекомендацій щодо оздоровчої рухової активності» від 20.09.2018р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dmsu.gov.ua/index/ua/material/40349>
7. 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/>
8. 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>
9. 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.)
10. 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)

11. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://subk.info/subk/subk0016.php>
8. Жизнь с приставкой «Эко» [Электронный ресурс] // Fitness report. – 2008. – № 9. – Режим доступа: <http://fitness-report.ru/sections.php?id=24&p=&art=246>.
12. What is fitness? [Electronic resource] // Cross Fit Journal. October 2002. – Access mode: <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>
13. Українська фітнес-індустрія: цифри, тенденції, прогнози. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/daidzhesty>
14. <http://profi.ua/prof/view/26/#>
15. <http://www.jobs.ua/ukr/career/view/26/>