

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ФАХІВЦЯ З ФІТНЕСУ І РЕКРЕАЦІЇ

ПРОГРАМА

**дисципліни підготовки магістрів
галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
спеціальності 017 – Фізична культура і спорт, 014.11 – Середня освіта (фізична
культура)**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівським державним університетом фізичної культури імені Івана Боберського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: кандидат педагогічних наук, професор Жданова Ольга Миколаївна; завідувач кафедри фітнесу та рекреації, доктор фіз.вих. і спорту, доцент Чеховська Любов Ярославівна

ВСТУП

Навчальна програма вивчення вибіркової дисципліни “Професійна діяльність фахівця з фітнесу та рекреації” складена відповідно до освітньо-професійних програм підготовки магістрів спеціальності 017 – фізична культура і спорт і спеціальності 014.11 – середня освіта (фізична культура).

Дисципліна має **за мету** сформувати фаховий рівень майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою сучасних та новітніх засобів фітнесу і рекреації.

Програмою передбачено аналіз нормативно-правових документів, які регламентують діяльність сфери, вивчення галузевої термінології, історії розвитку фітнесу та рекреації за кордоном і в Україні, становлення системи підготовки фахівців за кордоном та в Україні, вивчення професійного стандарту фітнес-тренера групових занять, узагальнення відомостей щодо використання різних систем оздоровлення у практиці фітнесу і рекреації населення.

Міждисциплінарні зв’язки: навчальна дисципліна вивчається студентами на базі знань, отриманих у попередні роки навчання з: соціології, психології, педагогіки, оздоровчої фізичної культури, сучасних технологій в оздоровчій фізичній культурі, управління сферою фізичної культури і спорту та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретичні основи діяльності фахівця з фітнесу та рекреації;
2. Організація діяльності оздоровчого закладу, аспекти професійної практичної діяльності фахівця.

Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. 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.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації” є:

- озброїти майбутніх магістрів знаннями змісту нормативно-правових документів, які регламентують професійну діяльність;
- навчити використанню галузевої термінології;
- вивчити історію розвитку фітнесу і рекреації та системи підготовки фахівців;
- сформувати знання щодо заснування та початкових етапів діяльності оздоровчого закладу;
- засвоїти кваліфікаційну характеристику фахівця, вимоги до професії;
- засвоїти професійні стандарти діяльності фахівця, зокрема фітнес-тренера групових програм;
- Вивчити вимоги до обладнання місць занять та техніку безпеки їх проведення.

Після проходження навчальної дисципліни магістранти повинні **знати**:

- основні поняття і терміни;
- зміст нормативно-правових документів, які регламентують діяльність в сфері фітнесу і рекреації;
- 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;
- вимоги до професійної діяльності фітнес-тренера, які містяться у професійному стандарті.

- особливості використання різного обладнання на оздоровчих заняттях;

Вивчення предмету дасть змогу магістрантам **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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин/3 кредити ECTS, 12 год. лекцій, 18 год. – семінарських занять, 60 годин – самостійної підготовки.

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

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

Введення в дисципліну “Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації”. Правова база діяльності в сфері фітнесу і рекреації. Галузева термінологія. Історія становлення та розвитку фітнесу в світі та Україні. Підготовка та діяльність фахівців з фітнесу за кордоном та в Україні. Кваліфікаційна характеристика фітнес-тренера. Професійний стандарт фітнес-тренера групових занять.

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

Організація діяльності оздоровчих закладів різних типів (громадського об'єднання, комерційних та некомерційних). Різновиди фітнес-програм та рекреаційних занять. Особливості надання ФОП, психологічні аспекти діяльності фахівця з фітнесу та рекреації. Вимоги до обладнання місць занять. Техніка безпеки на заняттях з фітнесу і рекреації. Підвищення професійної майстерності. Новітні фітнес – програми.

Засоби поточного та підсумкового контролю навчання

Поточний контроль:

- письмова робота модуля 1,
- письмова робота модуля 2,
- реферативні повідомлення на семінарських заняттях,
- складання тестів,

Підсумковий контроль: іспит.

Екзаменаційні програмні вимоги
з дисципліни «Професійна діяльність фахівця»

з фітнесу та рекреації»
для студентів 5 курсу спеціальності 017 – фізична культура і спорт і
спеціальності 014.11 (фізична культура)

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 для роботи в закладах 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. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року .
10. Рекомендовані обсяги рухової активності для різних вікових груп населення (наказ Мінмолодьспорту від 20.09.2018 № 4351)
11. Зміст визначень «термін» і «поняття», приклади з фітнесу і рекреації
12. Історія зародження і розвитку фітнесу за кордоном та в Україні
13. Початок культивування різних напрямків фітнесу на пострадянському просторі
14. Стан розвитку фітнес-індустрії в сучасній Україні
15. Тлумачення принципу «FITT», який покладено в концепцію фітнесу
16. Терміни і поняття фізичної рекреації
17. Терміни і поняття, які використовуються в аеробіці, як складнику фітнесу
18. Аеробіка із використанням різного обладнання та середовища
19. Танцювальна аеробіка
20. Синтезовані програми аеробіки
21. Авторські системи аеробіки
22. Система підготовки фахівців з фітнесу в США
23. Назви професій та зміст діяльності фахівців з фітнесу в США
24. Перелік професійних обов'язків персонального тренера з фітнесу в США
25. Система підготовки фахівців з фітнесу у Франції
26. Система підготовки фахівців з фітнесу в Фінляндії
27. Система підготовки фахівців з фітнесу в Польщі
28. Система підготовки фахівців з фітнесу в Японії
29. Система підготовки магістрів за освітньою програмою «Фітнес та рекреація» в Україні
30. Посадові обов'язки фітнес-тренера згідно професійного стандарту.
31. Перелік необхідних професійних знань фахівця з фітнесу згідно професійного стандарту.
32. Професійні знання та уміння, якими повинен володіти фахівець з фітнесу

33. Підвищення кваліфікації фахівців оздоровчих та фітнес-клубів. Фітнес-конвенції
34. Класифікація організацій сфери фітнесу і рекреації
35. Функції фізкультурно-оздоровчих закладів та система їх менеджменту
36. Підсистеми менеджменту фізкультурно-оздоровчих закладів: керуюча, результуюча, забезпечувальна
37. Характеристики рекреаційних та фітнес – послуг, вимоги до їх надання
38. Невідчутність, неможливість збереження, невід’ємність від джерела - як характеристики рекреаційних та фітнес – послуг
39. Відносна нестабільність якості, обов’язковість систематичного споживання - як характеристики рекреаційних та фітнес – послуг
40. Рухова активність на ринку послуг та її учасники
41. Маркетингова діяльність клубу в сфері фітнесу та рекреації
42. Стратегія розвитку ФКіС в Україні до 2028 року.

Рекомендована 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. 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.
6. Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : метод. реком. для студ. / Ю. І. Беляк. – Івано-Франківськ, 2005. – 61 с.
7. 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.
8. 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

9. Бойко Г.Л. Досвід розвитку фітнесу в Росії // Вісник НТУУ-КПІ Філософія. Психологія. Педагогіка. - Вип. 1, 2009. - С.121-125.
10. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2010. – 176 с.
11. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45–47.
12. 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.
13. Василенко, М.М. (2013), «Досвід підготовки тренерів з фітнесу в країнах Балтії», Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, Вип. 107, Т. 1, С.85–89
14. 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
15. 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.
16. 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
17. 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.
18. Дутчак М.В. Кадрове забезпечення як актуальна проблема сучасної фітнес-індустрії // М.В.Дутчак, Л.Я.Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. - №6, 2018
19. Жданова, О., Чеховська, Л., Шевців, У. (2016), «Підготовка фахівців з оздоровчого фітнесу за кордоном», Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, № 3, С. 88 – 91.
20. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2019. 293 с.
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 perfectionarea 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. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
28. Левицкий, В. В. (2011), «Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах», Наука в олимпийском спорте, № 3, С. 72–84.
29. 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
30. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004р.);
31. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – 724 с.
32. 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.
33. 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
34. 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.
35. Сайкина Е. Г. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология // Фитнес: теория и практика. – 2013. – № 1. С.2-4
36. 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.

37. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.
38. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 84–86.
39. 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.
40. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимп. л-ра, 2004. – 375 с.
41. Чеховська Л. Основи краєзнавчо-туристичної діяльності / Л.Чеховська, Р.Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім.І.Франка, 2007. - 172с.
42. Чеховська Л. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності / Л.Чеховська. - Львів: ЦПД, 2006. – 84с.
43. 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
44. Чеховська Л. Франчайзинг у сфері оздоровчого фітнесу/ Л.Чеховська // Вісник Прикарпатського університету. - Вип. 25-26, 2017. – Івано-Франківськ. – С.302-309
45. 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.
46. Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis / E.Prustupa, 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. 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.

6. Приймак М. Проблеми кадрового забезпечення фітнес-клубів України в сучасних ринкових умовах// Молода спортивна наука, 2016. Т. 4. - С. 133-138.

7. 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.

8. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т.Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

9. Хоули Э.Т., Френкс Б.Дон. Пособие инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев : Олімпійська література, 2004, – 375с.

10. 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

3. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhd>

4. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2017. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhd>

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://dsmsu.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
11. Фітнес : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 144 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/397>
12. Эволюция фитнеса как индустрии здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://subk.info/subk/subk0016.php>
13. Жизнь с приставкой «Эко» [Электронный ресурс] // Fitness report. – 2008. – № 9. – Режим доступа: <http://fitness-report.ru/sections.php?id=24&p=&art=246>.
14. What is fitness? [Electronic resource] // Cross Fit Journal. October 2002. – Access mode: <http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>
15. Українська фітнес-індустрія: цифри, тенденції, прогнози. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/daidzhesty>
16. <http://profi.ua/prof/view/26/#>
17. <http://www.jobs.ua/ukr/career/view/26/>