

Екзаменаційні програмні вимоги  
з дисципліни «Професійна діяльність фахівця  
з фітнесу і рекреації» підготовки магістрів 5 курсу

спеціальності 014.11 – середня освіта (фізична культура)

1. Різновиди тлумачення понять «фітнес» і «рекреація»
2. Зміст навчального курсу, програмні вимоги
3. Відмінності змісту діяльності фахівця з фітнесу і рекреації від інших фахівців сфери
4. Система вищої освіти, зміст підготовки майбутніх магістрів фітнесу і рекреації
5. Загальна характеристика законодавчо-правової бази функціонування сфери фітнесу і рекреації
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція, 2011 р.)
7. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004р.)
8. Закон України «Про громадські об'єднання» (2012р.)
9. Значення Закону України «Про громадські об'єднання» (2012р.) для активізації рекреаційно - оздоровчої діяльності в Україні
10. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2017-2020 роки
11. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»
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 покладено в 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. Кадрове забезпечення вітчизняної фітнес-індустрії
32. Посадові обов'язки фітнес-тренера
33. Перелік необхідних професійних знань фахівця з фітнесу
34. Професійні знання та уміння, якими повинен володіти фахівець з фітнесу
35. Підвищення кваліфікації фахівців оздоровчих та фітнес-клубів. Фітнес-конвенції
36. Класифікація організацій сфери фітнесу і рекреації
37. Функції фізкультурно-оздоровчих закладів та система їх менеджменту
38. Підсистеми менеджменту фізкультурно-оздоровчих закладів: керуюча, результуюча, забезпечувальна
39. Характеристики рекреаційних та фітнес – послуг, вимоги до їх надання
40. Невідчутність, неможливість збереження, невід'ємність від джерела - як характеристики рекреаційних та фітнес – послуг
41. Відносна нестабільність якості, обов'язковість систематичного споживання - як характеристики рекреаційних та фітнес – послуг
42. Рухова активність на ринку послуг та її учасники
43. Маркетингова діяльність клубу в сфері 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. – N 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. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу / Любов Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – N 2(58). – С. 107–112
49. Чеховська Л. Франчайзинг у сфері оздоровчого фітнесу/ Л.Чеховська // Вісник Прикарпатського університету. - Вип. 25-26, 2017. – Івано-Франківськ. – С.302-309
50. 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.
51. 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.

52. Шестакова, Е.В. (2017), «Формирование системы подготовки квалифицированного персонала сферы фитнес индустрии на основе профессионального стандарта», Российское предпринимательство, Том 18, №16, С.2377-2388.
53. Энциклопедия туриста. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 605 с.
54. 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://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](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/>