ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

з дисципліни «Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації»
рівень вищої освіти «магістр»
для студентів 5 курсу спеціальності 017 – фізична культура і спорт

Самостійна робота №1 - *4 год.*

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 - *4 год.*

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 - *4 год.*

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 - *2 год.*
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 - *2 год.*

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;
- кафедра;
- назва реферату;
- 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 - *4 год.*

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 - *4 год.*

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).

Самостійна робота №8 – *4 год.*

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 – *4 год.*

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 – *4 год.*

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 – *6 год.*

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 – *8 год.*

Участь у фітнес-конвенціях, майстер-класах. Магістранти, які вивчають предмет, будуть скеровані на фітнес-конвенцію „Llviv 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 – *10 год.*

Магістранти будуть брати участь в якості волонтерів в організації та проведенні П 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.

Література

Основна:

1. Андреєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] – К.:ТОВ «НВП Поліграфсервіс»,2014.-280с.
2. Андрєєва О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андрєєва // 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 фитнесса: (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 perfecţionarea sistemului de învăţământ în domeniul culturii fizice: Conferinţa ştiinţifică internaţională. – 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. 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
31. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицький 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 обгрунтування 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
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.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.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/