

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
“_____” _____ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПІ
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ВЕЛНЕС-КОУЧИНГУ

спеціальність _____ 017 «Фізична культура і спорт» _____
освітньо-професійна програма _____ «Фізична культура і спорт» _____
факультет (ННІ) _____ Гуманітарно-педагогічний _____

Розробник: професор кафедри фізичного виховання Шмаргун Віталій
Миколайович., доктор психологічних наук, професор

1. Опис навчальної дисципліни

ВК 4.7 «ОСНОВИ ВЕЛНЕС-КОУЧИНГУ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Четвертий (4 курс)</i>
Семестр	<i>8</i>
Лекційні заняття	<i>26</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>26</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>68</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни «Основи велнес-коучингу» для фахівців фізичної культури і спорту полягає в тому, щоб надати студентам знання та практичні навички у сфері коучингу для поліпшення фізичного та психологічного стану клієнтів у галузі фізичної культури та спорту.

Завдання дисципліни:

1. Розуміння психологічних аспектів: ознайомлення студентів з основами психології, спрямованими на розвиток психологічного підходу до ведення тренувань та коучингу.

2. Навички мотивації: навчання методів та технік мотивації, які допомагатимуть клієнтам досягати фітнес-цілей та покращувати своє фізичне здоров'я.

3. Розвиток навичок коучингу: тренування студентів у використанні ефективних велнес-коучингових методик для підтримки клієнтів у досягненні їхніх

фізичних та психологічних цілей.

4. Здатність підтримувати здоровий спосіб життя: виховання у студентів навичок та знань, необхідних для надання клієнтам порад з підтримки здорового способу життя.

5. Розвиток спілкування та слухання: навчання ефективному спілкуванню та слуханню для побудови позитивних відносин з клієнтами.

Ці мети спрямовані на підготовку фахівців з фізичної культури та спорту, які можуть ефективно впроваджувати елементи велнес-коучингу у свою роботу для досягнення кращих результатів для клієнтів.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

Результати навчання (РН):

РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни
«Основи велнес-коучингу»
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек	пр.	інд.	ср.
Змістовний модуль 1. Основи велнес-коучингу					
Тема 1.1. Введення в велнес-коучинг.	9	2	2		5
Тема 1.2. Психологія велнесу та психологічні аспекти здоров'я.	9	2	2		5
Тема 1.3. Фізична активність та відновлення здоров'я.	9	2	2		5
Тема 1.4. Харчування для забезпечення вітальності та енергії.	9	2	2		5
Тема 1.5. Емоційне благополуччя та стрес-менеджмент.	9	2	2		5
Тема 1.6. Соціальна взаємодія та спільнота в велнесі.	9	2	2		5
Тема 1.7. Основи позитивної психології у велнес-коучингу.	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 1	63	14	14		35
Змістовний модуль 2. Розширені теми в велнес-коучингу					
Тема 2.1. Глибинні практики медитації та внутрішнього спокою.	9	2	2		5
Тема 2.2. Техніки креативного самовираження у велнесі.	10	2	2		6
Тема 2.3. Вплив природного оточення на велнес.	10	2	2		6
Тема 2.4. Етика та професійні стандарти в велнес-коучингу.	10	2	2		6
Тема 2.5. Спеціальні підходи в велнес-коучингу: діти, підлітки, літні люди.	9	2	2		5
Тема 2.6. Створення індивідуальних велнес-програм для клієнтів.	9	2	2		5
Разом за змістовним модулем 2	57	12	12		33
Всього годин	120	26	26		68

4. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Вступ в велнес-коучинг: Ознайомлення з концепцією велнесу та основами коучингу. Роль велнес-коуча у підтримці клієнтів.	1
2	Психологія та мотивація в коучингу: Вивчення психологічних аспектів велнесу. Мотиваційні стратегії для досягнення фітнес-цілей.	1
3	Основи фізичного здоров'я та активного способу життя: Вплив фізичної активності на здоров'я та благополуччя.	1
4	Техніки коучингу в велнесі: Ефективні техніки коучингу для підтримки клієнтів у досягненні велнес-цілей.	1
5	Підходи до харчування в велнесі: Створення індивідуальних харчових планів для велнесу. Роль різних дієтичних підходів.	1
6	Вегетаріанство та велнес: Ознайомлення з основами вегетаріанства та його вплив на велнес.	1
7	Сприяння психологічному благополуччю клієнтів: Техніки роботи з емоціями та стресом у велнес-коучингу.	2

	Підтримка клієнтів у забезпеченні емоційного комфорту.	
8	Впровадження стрес-менеджменту у велнес-підхід: Техніки стрес-менеджменту та їхнє використання у сесіях велнес-коучингу.	2
9	Розвиток навичок слухання в коучингу: Значення ефективного слухання та сприяння взаєморозумінню у велнес-коучингу.	2
10	Оцінка та відстеження прогресу клієнтів: Методи оцінки та визначення успішності велнес-програм.	2
Змістовний модуль 2		
11	Глибше в велнес-коучинг: Розширення знань та навичок велнес-коучингу на більш глибокому рівні.	1
12	Поглиблення в практику коучингу: Практичні вправи та сценарії велнес-коучингу.	1
13	Індивідуальний підхід в коучингу: Створення індивідуальних підходів до клієнтів велнес-коучингу.	1
14	Аспекти харчування та вегетаріанства: Глибше вивчення ролі харчування та вегетаріанства в велнес-коучингу.	1
15	Ефективні стратегії стрес-менеджменту: Розробка та використання ефективних стратегій стрес-менеджменту.	1
16	Спілкування та комунікація в коучингу: Розвиток навичок ефективного спілкування та встановлення позитивного контакту з клієнтами.	1
17	Асистенція у вдосконаленні фітнес-програм: Підтримка клієнтів у вдосконаленні та адаптації їхніх фітнес-програм.	1
18	Впровадження велнес-коучингу у різні сфери: Можливості використання велнес-коучингу у різних галузях та середовищах.	1
19	Професійний розвиток у велнес-коучингу: Можливості для розвитку та покращення власної практики велнес-коучингу.	2
20	Підсумкові вправи та визначення шляхів подальшого вдосконалення: Закріплення навичок, підбиття підсумків та планування подальшого професійного зростання велнес-коуча.	2
	Всього годин	26

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Ключові концепції велнесу та коучингу.	2
2	Аналіз кейсу: "Мотивація та Фітнес-Цілі".	2
3	Психологічні аспекти велнесу.	2
4	Техніки коучингу в велнесі.	2
5	Підходи до харчування в велнесі.	2
6	Вегетаріанство та велнес.	3
7	Психологічне благополуччя в коучингу.	2
8	Стрес-менеджмент у велнес-підході.	2
9	Навички слухання в коучингу.	2
10	Оцінка та відстеження прогресу клієнтів.	4
11	Взаємодія фізичної активності та велнес-підходів.	2
12	Роль коуча у вдосконаленні харчових звичок клієнтів.	2
13	Психологічні аспекти тренувань та вправ.	2
14	Вплив соціального оточення на велнес.	4

15	Етичні аспекти велнес-коучингу.	2
Змістовний модуль 2		
16	Глибше в велнес-коучинг.	2
17	Поглиблення в практику коучингу.	2
18	Індивідуальний підхід в коучингу.	2
19	Аспекти харчування та вегетаріанства в велнесі.	2
20	Ефективні стратегії стрес-менеджменту.	2
21	Спілкування та комунікація в велнес-коучингу.	2
22	Асистенція у вдосконаленні фітнес-програм.	2
23	Впровадження велнес-коучингу у різні сфери.	4
24	Професійний розвиток у велнес-коучингу.	3
25	Підсумкові вправи та визначення шляхів подальшого вдосконалення.	2
26	Вплив внутрішньоособистісних факторів на велнес.	2
27	Співпраця з іншими спеціалістами в сфері велнес-коучингу.	2
28	Асиміляція нових тенденцій у велнесі та їх вплив на коучинг.	2
29	Культурні та гендерні аспекти велнес-коучингу.	2
30	Аналіз ефективності власної практики та внесок у галузь велнесу.	2
	Всього годин	68

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

6.1. Контрольні питання

1. Які основні принципи велнесу визначається на першому модулі?
2. Які аспекти мотивації обговорюються при аналізі кейсу "Мотивація та Фітнес-Цілі"?
3. Які психологічні аспекти велнесу розглядаються на третьому занятті першого модуля?
4. Які техніки коучингу використовуються у велнесі для досягнення цілей клієнтів?
5. Що включає в себе правильний харчовий план у контексті велнесу?
6. Як вегетаріанство може впливати на велнес клієнтів?
7. Як коуч може сприяти психологічному благополуччю свого клієнта?
8. Які методи стрес-менеджменту можуть бути використані в велнес-підході?
9. Як важливо розвивати навички слухання у велнес-коучингу?
10. Як визначити прогрес клієнта в контексті велнес-програми?
11. Як фізична активність може взаємодіяти з велнес-підходами?
12. Як роль коуча впливає на удосконалення харчових звичок клієнтів?
13. Які психологічні аспекти тренувань та вправ розглядаються на одному занятті?
14. Як соціальне оточення може впливати на велнес клієнтів?
15. Які етичні питання виникають у велнес-коучингу та як їх вирішувати?
16. Які можливості для глибшого вивчення велнес-коучингу розглядаються на першому занятті другого модуля?
17. Які практичні вправи та сценарії велнес-коучингу можна використовувати?
18. Які індивідуальні підходи можуть бути застосовані у велнес-коучингу?
19. Як харчування та вегетаріанство впливають на велнес клієнтів?

20. Які стратегії стрес-менеджменту є найбільш ефективними для використання в велнес-коучингу?
21. Як можна покращити навички спілкування та встановлення контакту в велнес-коучингу?
22. Як коуч може допомагати клієнтам у вдосконаленні та адаптації фітнес-програм?
23. Як велнес-коучинг може бути використаний у різних сферах життя?
24. Які можливості для професійного розвитку існують у велнес-коучингу?
25. Які підсумкові вправи допомагають закріпити навички та визначити напрямки подальшого розвитку?
26. Як впливають внутрішньоособистісні фактори на велнес клієнтів?
27. Як коуч може ефективно співпрацювати з іншими фахівцями у велнес-сфері?
28. Як можна асимілювати нові тенденції у велнес-індустрії та вплинути на коучинг?
29. Як культурні та гендерні аспекти впливають на велнес-коучинг?
30. Як можна проаналізувати ефективність власної практики велнес-коучингу та її внесок у галузь?
31. Які методи взаємодії фізичної активності та велнес-підходів ви розглядали на першому модулі?
32. Як коуч може впливати на удосконалення харчових звичок своїх клієнтів?
33. Які психологічні аспекти тренувань та вправ були висвітлені на одному занятті?
34. Як соціальне оточення може впливати на велнес клієнтів?
35. Які етичні питання можуть виникнути у велнес-коучингу та як їх вирішувати?
36. Які можливості для глибшого вивчення велнес-коучингу були представлені на першому занятті другого модуля?
37. Які практичні вправи та сценарії велнес-коучингу можна використовувати?
38. Які індивідуальні підходи можуть бути застосовані у велнес-коучингу?
39. Як харчування та вегетаріанство впливають на велнес клієнтів?
40. Які стратегії стрес-менеджменту є найбільш ефективними для використання в велнес-коучингу?
41. Як можна покращити навички спілкування та встановлення контакту в велнес-коучингу?
42. Як коуч може допомагати клієнтам у вдосконаленні та адаптації фітнес-програм?
43. Як велнес-коучинг може бути використаний у різних сферах життя?
44. Які можливості для професійного розвитку існують у велнес-коучингу?
45. Які підсумкові вправи допомагають закріпити навички та визначити напрямки подальшого розвитку?
46. Як впливають внутрішньоособистісні фактори на велнес клієнтів?
47. Як коуч може ефективно співпрацювати з іншими фахівцями у велнес-сфері?
48. Як можна асимілювати нові тенденції у велнес-індустрії та вплинути на коучинг?

49. Як культурні та гендерні аспекти впливають на велнес-коачинг?
50. Як можна проаналізувати ефективність власної практики велнес-коучингу та її внесок у галузь?
51. Які принципи велнес-коучингу можна застосовувати для збалансованого харчування?
52. Яким чином психологічні аспекти можуть впливати на досягнення фітнес-цілей клієнта?
53. Які основні кроки та техніки можуть бути використані у велнес-коучингу для розвитку мотивації клієнта?
54. Як вегетаріанська дієта може бути адаптована до вимог велнес-підходів?
55. Як використання психологічних підходів допомагає в управлінні стресом та покращенні психічного здоров'я?
56. Які ефективні практики велнес-коучингу можуть покращити взаємодію з клієнтом?
57. Як коуч може визначити та врахувати індивідуальні особливості клієнта при розробці фітнес-програми?
58. Яким чином можна заохочувати клієнтів до постійного розвитку та підвищення активності?
59. Як велнес-коуч може сприяти професійному розвитку в сфері фізичної активності та спорту?
60. Як етичні аспекти велнес-коучингу визначають стандарти поведінки та взаємодії з клієнтами?
61. Як вплив фізичної активності на велнес може змінюватися відповідно до віку клієнта?
62. Як коуч може враховувати індивідуальні фізичні обмеження клієнта при розробці тренувальних планів?
63. Які стратегії можна використовувати для покращення психічного здоров'я через фізичну активність?
64. Як розробка персоналізованих харчових рекомендацій враховує специфіку виду спорту клієнта?
65. Як враховувати індивідуальні особливості та потреби клієнта під час планування фітнес-програми?
66. Які підходи до розвитку навичок слухання можна застосовувати у велнес-коучингу?
67. Як визначити оптимальний рівень інтенсивності тренувань для досягнення фітнес-цілей клієнта?
68. Як коуч може допомогти клієнту збалансувати фізичну активність та відновлення?
69. Як варто адаптувати підходи до велнес-коучингу для різних культур та гендерів?
70. Як впливати на внутрішню мотивацію клієнта для досягнення фітнес-цілей?
71. Які інструменти можуть бути використані для ефективного відстеження прогресу клієнта у велнес-програмі?
72. Як реагувати на випадки несподіваної зміни фізичного стану або проблеми здоров'я у клієнта?

73. Як велнес-коуч може впливати на психологічні бар'єри, які можуть виникнути під час тренувань?

74. Як використання технологій може полегшити відстеження та управління фітнес-прогресом?

75. Яким чином викладач може створити ефективне навчальне середовище для вивчення велнес-коучингу?

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР __бакалавр__ спеціальність __ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № __1__ з дисципліни <u>Основи велнес-коучингу</u>	Затверджую Зав. кафедри _____ Костенко М.П. 20 __р. __
<i>Екзаменаційні запитання</i>			
1. Техніки коучингу використовуються у велнесі для досягнення цілей клієнтів.			
2. Як велнес-коуч може сприяти професійному розвитку в сфері фізичної активності та спорту?			
<i>Тестові завдання</i>			
1. Чим займається велнес-коуч в першу чергу? <ul style="list-style-type: none">○ А. Лікує фізичні захворювання○ Б. Допомогає клієнтам досягти гармонії та благополуччя○ В. Вчить кулінарії○ Г. Викладає фітнес-програми			
2. Що означає термін "психологія велнесу" в контексті велнес-коучингу? <ul style="list-style-type: none">○ А. Вивчення стану психіки клієнта○ Б. Вивчення психічних розладів○ В. Розуміння впливу психології на фізичне здоров'я○ Г. Вивчення психологічних аспектів фітнесу			
3. Чому приділяється увага фізичній активності у велнес-коучингу? <ul style="list-style-type: none">○ А. Запобігання захворюванням○ Б. Підтримка естетичної фігури○ В. Збереження та покращення здоров'я через регулярні тренування○ Г. Всі відповіді правильні			
4. Що включає в себе поняття "емоційне благополуччя" у велнес-коучингу? <ul style="list-style-type: none">○ А. Радість та сміх○ Б. Розуміння та управління емоціями для досягнення психічної гармонії○ В. Відчуття виникає від обставин○ Г. Всі відповіді неправильні			
5. Які аспекти враховуються при плануванні здорового харчового раціону в велнес-коучингу? <ul style="list-style-type: none">○ А. Кількість калорій○ Б. Баланс білків, жирів та вуглеводів○ В. Регулярність прийому їжі○ Г. Всі відповіді правильні			
6. Які техніки вважаються ефективними для стрес-менеджменту в велнес-коучингу? <ul style="list-style-type: none">○ А. Відмова від будь-якої фізичної активності○ Б. Масаж та спа-процедури○ В. Медитація та психологічна стійкість			

- Г. Всі відповіді неправильні
- 7. Як соціальна взаємодія впливає на велнес за поглядом велнес-коуча?**
 - А. Зміцнює здоров'я лише фізичне
 - Б. Має позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я
 - В. Немає впливу на здоров'я
 - Г. Забезпечує лише емоційний комфорт
- 8. Які техніки використовуються в позитивній психології у велнес-коучингу?**
 - А. Зосередження лише на проблемах
 - Б. Розвиток оптимізму та позитивного мислення
 - В. Використання виключно негативних підходів
 - Г. Всі відповіді неправильні
- 9. Чому приділяється увага глибинним практикам медитації у велнес-коучингу?**
 - А. Для сприяння бездумності
 - Б. Для зниження фізичної активності
 - В. Для зміцнення психічного здоров'я та внутрішнього спокою
 - Г. Для покращення сплячості
- 10. Як велнес-коачі допомагають клієнтам створювати індивідуальні велнес-програми?**
 - А. Записують готові програми
 - Б. Використовують стандартні підходи для всіх клієнтів
 - В. Розробляють персоналізовані плани враховуючи унікальні потреби та цілі кожного клієнта
 - Г. Пропонують лише фізичні вправи без урахування інших аспектів велнесу

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Основи велнес-коучингу»

1. Який принцип велнес-коучингу визначає збалансоване харчування?
 - А. Принцип активності
 - Б. Принцип вегетаріанства
 - В. Принцип мотивації
 - Г. Принцип етики
2. Які аспекти впливу психології розглядаються в велнес-коучингу?
 - А. Аспекти харчування
 - Б. Психологічне благополуччя
 - В. Стрес-менеджмент
 - Г. Все вищезазначене
3. Як впливає внутрішнє оточення на велнес клієнтів?
 - А. Позитивно
 - Б. Негативно
 - В. Залежить від факторів
 - Г. Немає впливу
4. Що включає в себе етичний аспект велнес-коучингу?
 - А. Правильне харчування
 - Б. Професійна етика
 - В. Стрес-менеджмент
 - Г. Здоровий спосіб життя
5. Які підходи можна використовувати для розвитку навичок слухання у велнес-коучингу?
 - А. Аналіз харчових звичок
 - Б. Методи стрес-менеджменту
 - В. Використання технологій
 - Г. Вправи з розвитку уваги
6. Як визначити оптимальний рівень інтенсивності тренувань для досягнення фітнес-цілей клієнта?
 - А. Аналіз харчових звичок
 - Б. Моніторинг пульсу та фізичного стану
 - В. Застосування вегетаріанства
 - Г. Здоровий спосіб життя
7. Як можна ефективно відстежувати прогрес клієнта у велнес-програмі?

- А. Використання технологій
 - Б. Аналіз соціального оточення
 - В. Підтримка мотивації
 - Г. Все вищезазначене
8. Як реагувати на випадки несподіваної зміни фізичного стану клієнта під час тренувань?
- А. Продовжити тренування з підвищеною інтенсивністю
 - Б. Призупинити тренування та запросити медичну допомогу
 - В. Зменшити інтенсивність тренувань
 - Г. Пропустити тренування із згоди клієнта
9. Які підходи до розвитку навичок спілкування можна використовувати у велнес-коучингу?
- А. Застосування технологій
 - Б. Рефлексія на власну практику
 - В. Вивчення психології спілкування
 - Г. Участь у тренінгах зі спілкування
10. Як велнес-коуч може сприяти клієнту у вдосконаленні фітнес-програми?
- А. Рекомендації щодо харчування
 - Б. Аналіз індивідуальних особливостей
 - В. Підтримка мотивації
 - Г. Все вищезазначене
11. Як впливають культурні та гендерні аспекти на велнес-коачинг?
- А. Позитивно
 - Б. Негативно
 - В. Залежить від конкретних умов
 - Г. Немає впливу
12. Які ефективні стратегії можна використовувати для збалансованого харчування у велнес-програмі?
- А. Вегетаріанство
 - Б. Методи стрес-менеджменту
 - В. Врахування індивідуальних уподобань
 - Г. Збільшення інтенсивності тренувань
13. Як коуч може ефективно співпрацювати з іншими фахівцями у велнес-сфері?
- А. Рефлексія на власну практику
 - Б. Взаємодія та обмін досвідом
 - В. Вивчення нових технік коучингу
 - Г. Участь у фітнес-конференціях
14. Як впливати на внутрішню мотивацію клієнта для досягнення фітнес-цілей?
- А. Використання засобів моніторингу прогресу
 - Б. Застосування методів велнес-коучингу
 - В. Рекомендації щодо харчування
 - Г. Все вищезазначене
15. Як можна адаптувати підходи до велнес-коучингу для різних вікових груп?
- А. Збільшення тривалості тренувань
 - Б. Застосування індивідуальних підходів
 - В. Використання вегетаріанства
 - Г. Підвищення інтенсивності тренувань
16. Які методи взаємодії фізичної активності та велнес-підходів можна використовувати?
- А. Зміна харчових звичок
 - Б. Стрес-менеджмент
 - В. Професійний розвиток
 - Г. Все вищезазначене
17. Які техніки велнес-коучингу можна використовувати для розвитку мотивації клієнта?
- А. Використання афірмацій
 - Б. Застосування вегетаріанства
 - В. Рефлексія на власну практику
 - Г. Проведення тренінгів з емоційного інтелекту
18. Як викладач може створити ефективне навчальне середовище для вивчення велнес-коучингу?
- А. Використання сучасних технологій
 - Б. Вивчення теоретичних аспектів
 - В. Створення груп для взаємодії та обміну досвідом
 - Г. Рекомендації щодо харчування
19. Як велнес-коуч може допомагати клієнтам збалансувати фізичну активність та відновлення?
- А. Застосування індивідуальних підходів
 - Б. Рекомендації щодо харчування
 - В. Вивчення методів стрес-менеджменту
 - Г. Збільшення тривалості тренувань
20. Як впливати на психологічні бар'єри, які можуть виникнути під час тренувань?

- А. Застосування методів велнес-коучингу
 - Б. Вивчення психології спорту
 - В. Зміна харчових звичок
 - Г. Використання методів стрес-менеджменту
21. Як велнес-коуч може сприяти клієнту в адаптації фітнес-програми до змін у житті?
- А. Збільшення інтенсивності тренувань
 - Б. Врахування нових обставин та встановлення нових цілей
 - В. Підтримка мотивації
 - Г. Все вищезазначене
22. Які методи можна використовувати для збільшення ефективності велнес-програми?
- А. Вивчення теоретичних аспектів велнес-коучингу
 - Б. Використання інтерактивних методів навчання
 - В. Рефлексія на власну практику
 - Г. Участь у тренінгах з професійного розвитку
23. Як зберігати мотивацію клієнта на тривалому відстані у велнес-процесі?
- А. Використання методів велнес-коучингу
 - Б. Постійне оновлення фітнес-програми
 - В. Рекомендації щодо харчування
 - Г. Співпраця з іншими фахівцями
24. Як коуч може виявити та врахувати індивідуальні фізичні обмеження клієнта при розробці тренувальних планів?
- А. Використання методів велнес-коучингу
 - Б. Консультація з лікарем
 - В. Застосування інтерактивних методів навчання
 - Г. Підтримка мотивації
25. Як визначити і підтримувати індивідуальний ритм життя клієнта у велнес-процесі?
- А. Аналіз графіка тренувань
 - Б. Застосування методів стрес-менеджменту
 - В. Урахування особистих планів та обставин клієнта
 - Г. Все вищезазначене
26. Як етичні аспекти визначають стандарти поведінки та взаємодії велнес-коача з клієнтами?
- А. Співпраця з іншими фахівцями
 - Б. Забезпечення конфіденційності та поваги
 - В. Створення груп для взаємодії та обміну досвідом
 - Г. Вивчення теоретичних аспектів велнес-коучингу
27. Як розвивати навички слухання в рамках велнес-коучингу?
- А. Застосування технологій
 - Б. Практика активного слухання
 - В. Вивчення психології спілкування
 - Г. Використання інтерактивних методів навчання
28. Як впливати на психологічні аспекти, які можуть виникати під час тренувань?
- А. Використання технік стрес-менеджменту
 - Б. Застосування методів велнес-коучингу
 - В. Зміна харчових звичок
 - Г. Постійна підтримка мотивації
29. Як використання технологій може полегшити відстеження та управління фітнес-прогресом?
- А. Застосування інтерактивних додатків
 - Б. Рефлексія на власну практику
 - В. Вивчення теоретичних аспектів
 - Г. Все вищезазначене
30. Як коуч може підтримувати клієнта в досягненні фітнес-цілей через велнес-коучинг?
- А. Врахування індивідуальних особливостей
 - Б. Розробка персоналізованих тренувальних планів
 - В. Постійна підтримка мотивації
 - Г. Участь у групових тренуваннях
31. Як велнес-коуч може допомагати клієнту подолати стрес у повсякденному житті?
- А. Застосування технік стрес-менеджменту
 - Б. Рекомендації щодо харчування
 - В. Вивчення психології спорту
 - Г. Участь у групових сесіях релаксації
32. Як визначити оптимальний режим сну для клієнта у велнес-процесі?
- А. Аналіз графіка тренувань
 - Б. Урахування індивідуальних особливостей
 - В. Застосування методів велнес-коучингу
 - Г. Вивчення теорії сну та відновлення

33. Як вивчення велнес-коучингу може сприяти особистому розвитку студента?
- А. Розробка власних велнес-програм
 - Б. Вивчення методів стрес-менеджменту
 - В. Рефлексія на власну практику
 - Г. Все вищезазначене
34. Як підтримувати розвиток ефективної комунікації у велнес-коучингу?
- А. Застосування технологій
 - Б. Практика активного слухання
 - В. Вивчення психології спілкування
 - Г. Участь у тренінгах з комунікації
35. Як ефективно взаємодіяти з різними типами особистостей у велнес-коучингу?
- А. Врахування індивідуальних особливостей
 - Б. Зміна стилю коучингу залежно від клієнта
 - В. Розробка універсальних методів взаємодії
 - Г. Все вищезазначене
36. Як коуч може сприяти розвитку позитивного мислення у клієнта?
- А. Використання афірмацій
 - Б. Вивчення психології спорту
 - В. Рекомендації щодо харчування
 - Г. Участь у групових тренуваннях
37. Як здійснити ефективну оцінку потреб клієнта у велнес-коучингу?
- А. Застосування анкет і опитувань
 - Б. Аналіз стану здоров'я клієнта
 - В. Проведення інтерв'ю та бесід
 - Г. Все вищезазначене
38. Як взаємодіяти з клієнтами, які мають різні рівні фізичної активності?
- А. Вивчення технік адаптації тренувань
 - Б. Розробка індивідуальних тренувальних планів
 - В. Уважне врахування індивідуальних потреб
 - Г. Все вищезазначене
39. Як забезпечити безпеку клієнта під час фізичної активності у велнес-програмі?
- А. Проведення огляду здоров'я перед тренуваннями
 - Б. Застосування заходів безпеки під час тренувань
 - В. Постійна підтримка мотивації
 - Г. Використання технологій для відстеження стану здоров'я
40. Як врахувати індивідуальні особливості клієнта при розробці велнес-програмі?
- А. Проведення анкетування та інтерв'ю
 - Б. Врахування стану здоров'я та обмежень
 - В. Уважне врахування фізичних можливостей
 - Г. Все вищезазначене
41. Як розвивати навички мотивації клієнта для досягнення фітнес-цілей?
- А. Застосування технік велнес-коучингу
 - Б. Постійне встановлення нових цілей
 - В. Використання методів стрес-менеджменту
 - Г. Участь у тренінгах з саморозвитку
42. Як коуч може допомагати клієнтам в підтримці здорового способу життя?
- А. Розробка індивідуальних харчових планів
 - Б. Сприяння формуванню звичок фізичної активності
 - В. Вивчення технік адаптації тренувань
 - Г. Все вищезазначене
43. Як забезпечити тривалий успіх клієнта у велнес-програмі?
- А. Постійне оновлення тренувальних планів
 - Б. Уважне врахування змін у житті клієнта
 - В. Постійна підтримка мотивації
 - Г. Застосування новітніх технологій
44. Як використання технологій може полегшити ведення електронного журналу фітнес-прогресу клієнта?
- А. Використання спеціальних додатків для відстеження тренувань
 - Б. Сприяння вивченню теорії сну та відновлення
 - В. Розробка персоналізованих тренувальних планів
 - Г. Постійне оновлення харчових рекомендацій
45. Як коуч може допомагати клієнтам зберігати мотивацію до регулярних тренувань?
- А. Проведення індивідуальних консультацій
 - Б. Сприяння участі у спільноті здоров'я
 - В. Постійна підтримка мотивації
 - Г. Використання технік стрес-менеджменту

46. Як взаємодія зі спеціалістами з харчування може покращити результати клієнта у велнес-програмі?
- А. Співпраця з дієтологом для розробки харчових планів
 - Б. Розробка персоналізованих тренувальних планів
 - В. Сприяння участі в групових тренуваннях
 - Г. Вивчення методів велнес-коучингу
47. Які основні етапи розробки індивідуальної велнес-програми для клієнта?
- А. Оцінка фізичного стану та обмежень
 - Б. Встановлення фітнес-цілей
 - В. Розробка персоналізованих тренувальних планів
 - Г. Все вищезазначене
48. Як коуч може ефективно співпрацювати з клієнтами, які мають різні рівні мотивації?
- А. Застосування індивідуальних методів мотивації
 - Б. Сприяння участі у спільноті здоров'я
 - В. Постійна підтримка мотивації
 - Г. Зміна харчових звичок
49. Як коуч може допомагати клієнтам управляти стресом у повсякденному житті?
- А. Застосування технік стрес-менеджменту
 - Б. Розробка індивідуальних харчових планів
 - В. Вивчення методів велнес-коучингу
 - Г. Участь у групових сесіях релаксації
50. Як використання психологічних підходів може покращити ефективність велнес-коучингу?
- А. Вивчення технік адаптації тренувань
 - Б. Застосування підходів з психології спорту
 - В. Співпраця з психологом для розвитку позитивного мислення
 - Г. Все вищезазначене
51. Як враховувати індивідуальні побажання клієнта при розробці велнес-програми?
- А. Проведення індивідуальних консультацій
 - Б. Збір анкет із запитаннями до клієнта
 - В. Вивчення психології спілкування
 - Г. Все вищезазначене
52. Як коуч може сприяти формуванню здорових звичок у клієнта?
- А. Розробка індивідуальних харчових планів
 - Б. Сприяння участі у групових тренуваннях
 - В. Постійна підтримка мотивації
 - Г. Застосування технік адаптації тренувань
53. Як зберегти ефективність велнес-програми під час тимчасового відсутності клієнта?
- А. Проведення онлайн-консультацій
 - Б. Розробка індивідуальних тренувальних планів на період відсутності
 - В. Постійна підтримка мотивації через електронні ресурси
 - Г. Участь у групових віддалених сесіях
54. Як використовувати методи велнес-коучингу для покращення якості життя клієнта?
- А. Вивчення теорії сну та відновлення
 - Б. Розробка персоналізованих тренувальних планів
 - В. Застосування інтерактивних методів навчання
 - Г. Сприяння розвитку емоційного інтелекту
55. Як коуч може підтримувати клієнта у вирішенні труднощів на шляху досягнення фітнес-цілей?
- А. Застосування методів стрес-менеджменту
 - Б. Використання технік велнес-коучингу
 - В. Проведення групових сесій для обміну досвідом
 - Г. Все вищезазначене
56. Як здійснити ефективний моніторинг прогресу клієнта у велнес-програмі?
- А. Використання технологій для відстеження фітнес-активності
 - Б. Регулярні оцінки фізичного стану та досягнень
 - В. Постійна підтримка мотивації
 - Г. Участь у тренінгах з оновлення професійних навичок
57. Як забезпечити ефективний діалог між коучем і клієнтом у велнес-коучингу?
- А. Вивчення технік адаптації тренувань
 - Б. Практика активного слухання
 - В. Використання інтерактивних методів навчання
 - Г. Розвиток навичок емпатії та співпереживання
58. Як сприяти психологічному комфорту клієнта під час тренувань у велнес-програмі?
- А. Застосування психологічних підходів
 - Б. Створення позитивного сприйняття тренувань
 - В. Уважне врахування індивідуальних особливостей
 - Г. Проведення індивідуальних консультацій

59. Як розробляти і адаптувати тренувальні плани для різних категорій клієнтів?
- А. Вивчення особливостей різних груп віків
 - Б. Розробка індивідуальних тренувальних планів
 - В. Вивчення методів адаптації тренувань
 - Г. Все вищезазначене
60. Як коуч може стимулювати розвиток самостійності клієнта у веденні здорового способу життя?
- А. Вивчення теорії сну та відновлення
 - Б. Сприяння формуванню звичок фізичної активності
 - В. Постійна підтримка мотивації
 - Г. Надання клієнту інструментів для самостійного контролю

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Основи велнес-коучингу» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10).

Таблиця 1

Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **R_{пр.}** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **R_{ат.}**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **R_{н.р.}** (до 70 балів): $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Основи велнес-коучингу»

10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змоги оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

**10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи
(оцінюється до 20 балів)**

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30 балів)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовних модулів оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

**10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену
(оцінюється в 30 балів)**

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та

	письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожен правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Основи велнес-коучингу» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самостійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основна:

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія / М. Й. Боришевський. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2017 608 с.
2. Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія / О. П. Макаревич. К. : Оріяни, 2018. 223с.
3. Василенко ММ. Сучасні вимоги роботодавців до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Запоріжжя: Класичний приватний університет. 2020; Вип. 38(91): 119–125.
4. Дослідження ринку фітнес послуг України. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://fitnessconnect.com.ua/files/2018.pdf>
5. Дутчак М, Малкова Д. Актуалізація дослідження проблеми оцінювання якості фітнес-послуг. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017; 3: 37–42.
6. Дутчак МВ, Катерина УМ, Чеховська ЛЯ. Професійний стандарт – запорука якісного функціонування фітнес-індустрії України. Молодь та олімпійський рух: тези доп. XII Міжнар. конф. молодих вчених. Київ. 2019: 301–303.
7. Пуховська ЛП, Ворначев АО, Мельник СВ, Кравець ЮІ. Професійні стандарти і кваліфікації у країнах з високорозвинутою економікою. Київ: «НВП Поліграфсервіс», 2018: 176 с.
8. Чеховська Л. Міжнародний досвід сертифікації фітнес-персоналу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018; 1(31): 54–62.

Додаткові:

9. EuropeActive Standards [Internet]. Available from: <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>
10. International Consortium for Health & Wellness Coaching (NBHWC) [Internet]. Available from: <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>
11. Snyder S. Health coaching education: a conversation with pioneers in the field. *Global Adv Health Med.* 2013; 2(3):12–24.
12. Simmons LA. Integrative health coaching and motivational interviewing: synergistic approaches to behavior change in healthcare. *Global Adv Health Med.* 2013; 2(4): 24–31.
13. Literature 1. Vasylenko MM. Contemporary requirements of employers to form the readiness of future fitness trainers for professional activity. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zagalnoosvitnii shkolakh: zb. Naukovykh prats. Zaporizhzhia.* 2014; Iss. 38(91): 119–125.
14. Studying the market of fitness services of Ukraine. – Electronic resource. Access mode: <https://fitnessconnect.com.ua/files/2018.pdf>
15. Dutchak M, Malkova D. Actualization of the study of the issue of fitness service quality assessment. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* 2017; 3: 37–42.
16. Dutchak MV, Kateryna UM, Chekhovska LI. Professional standard – the guarantee of quality functioning of the fitness industry of Ukraine. *Molod ta olimpiyskyi rukh: tezy dop. XII Mizhnar. konf. Molodykh vchenykh.* Kyiv. 2019: 301–303.
17. Pukhovsla LP, Vornachev AO, Melnyk SV, Kravets II. Professional standards and qualifications in countries with developed economics. Kyiv: «NVP Polihrafservis», 2014; 176 p.
18. Chekhovska L. International experience of fitness staff certification. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport.* 2018; 1(31): 54–62.
19. EuropeActive Standards [Internet]. Available from: <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards> International Consortium for Health & Wellness Coaching (NBHWC) [Internet]. Available from: <http://www.ehfa-standards.eu/es-standards>
20. Snyder S. Health coaching education: a conversation with pioneers in the field. *Global Adv Health Med.* 2013; 2(3):12–24.
21. Simmons LA. Integrative health coaching and motivational interviewing: synergistic approaches to behavior change in healthcare. *Global Adv Health Med.* 2013; 2(4): 24–31
22. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: курс лекцій / Цигульська Т. Ф. К.: Наукова думка, 2019.