Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Силабус навчальної дисципліни «Персональні тренування та методика їх проведення»

Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту
Рівень вищої освіти:	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни:	Вибірковий освітній компонент
Мова викладання:	українська

Науково-педагогічні працівники

ПІБ:	Зубаль Майя Вікторівна
Посада:	Доцент
Вчений ступінь:	Кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Телефон:	067-787-5423
E-mail:	zubal@kpnu.edu.ua
Робоче місце:	Кафедра спорту і спортивних ігор
Профайл викладача:	https://tinyurl.com/4xrakfus

ПІБ:	Петров Андрій Олександрович
Посада:	Викладач
Вчений ступінь:	Кандидат педагогічних наук
Телефон:	0973392181
E-mail:	a.o.petrow@i.ua
Робоче місце:	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор
Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/petrov-andrii-oleksandrovych/

Сторінка курсу в MOODLE	**https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=25132**
Консультації	Середа: упродовж робочого дня; Четвер: 14.20 – 16.00. упродовж робочого дня 222-а
Анотація до курсу	Вибірковий освітній компонент «Персональні тренування та методика їх проведення» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт, у першу чергу спрямований на розширення знань у сфері фізичної культури і спорту, опанування знань що до професійної діяльності фахівця спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Навчальна дисципліна передбачає вивчення 10-ти тем з яких 10 тем розглядатимуться на лекційних заняттях: «Роль та функції персональних тренувань в системі фізичної культури і спорту», «Фітнес, як один з видів персонального тренінгу», «Основи теорії та методики персональних та спортивних тренувань», «Кросфіт, як один з видів персонального тренінгу», «Особливості кросфіту», «Принципи будування правильного тренування у Crossfit», «Атлетизм», «Класифікація тренажерів та фізичних вправ з їх використанням для вдосконалення», «Структура персональних занять у тренажерному залі та методика їх проведення», «Система фітнес-тренування та циклування фітнес-та спортивних тренувань», відповідно 10-ти тем на практичних заняттях: «Розробка збору інформації для організації персонального тренінгу», «Фітнес-програма», «Основні принципи тренування», «Кросфіт», «Особливості тренування кросфітом», «Будова заняття Crossfit», «Що таке атлетизм», «Групи тренажерів та їх класифікація», «Особливості тренувань у тренажерному залі», «Система персонального тренування». Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Персональні тренування та методика їх проведення» студент ознайомиться з методикою і системою проведення персональних тренувань, отримані знання зможе використовувати в подальшій професійній діяльності.
Мета та цілі курсу	Мета вивчення вибіркового освітнього компонента «Персональні тренування та методика їх проведення» є опанування теоретичними і практичними знаннями щодо методики проведення персональних тренувань, та оволодіння практичними вміннями і навичками для подальшого їх засвоєння під час професійної діяльності.
Методи навчання	Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; змагальний та ігровий методи; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний).

Результати навчання	За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту «Персональні тренування та методика їх проведення» в здобувачів першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт формуються наступні *програмні результати навчання:* - ПРН 04 показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; - ПРН 05 засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; - ПРН 07 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; - ПРН 09 демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. *Завдання курсу:* - сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту»; - опанувати навчальний матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні.
Компетентності:	Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти СВО «бакалавр» формуються: *Загальні компетентності:* - ЗК 04 здатність працювати в команді; - ЗК 09 навички міжособистісної взаємодії; - ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. *Спеціальні компетентності:* - СК 15 здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту. *Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.* Після закінчення навчання за освітньо-професійною програмою бакалавра фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в Національному класифікаторі України (класифікатор професій ДК 003:2010) професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду: 3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.); 3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції); 3475 – Інструктор-методист спортивної школи; 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту.
Пререквізити	Для вивчення курсу «Персональні тренування та методика їх проведення» здобувачі вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» повинні володіти базовими знанням з дисциплін: «Психолого-педагогічні аспекти в спорті», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Теорія і методика спортивного тренування».
Пореквізити	Набутті теоретичні знання, з освітнього компонента «Персональні тренування та методика їх проведення» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Професійна майстерність тренера», «Підвищення спортивної майстерності», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки».

Обсяг і ознаки курсу	**Найменування показників**	**Характеристика навчального курсу для здобувачів вищої освіти з терміном навчання 3 роки 10 місяців**	
		денна форма здобуття вищої освіти	**заочна форма здобуття вищої освіти**
	Рік навчання/ рік викладання	3	3
	Семестр вивчення	6	6
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Вибірковий освітній компонент	
	Кількість кредитів ЄКТС	4	4
	Загальний обсяг годин	120	120
	Кількість годин навчальних занять	40	16
	Лекційні заняття	10	4
	Практичні заняття	30	12
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80	104
	Форма підсумкового контролю	залік	залік
Обсяг і ознаки курсу	**Найменування показників**	**Характеристика навчального курсу для здобувачів вищої освіти з терміном навчання 2 роки 10 місяців**	
		денна форма здобуття вищої освіти	

	Рік навчання/ рік викладання	3
	Семестр вивчення	6
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Вибірковий освітній компонент
	Кількість кредитів ЄКТС	4
	Загальний обсяг годин	120
	Кількість годин навчальних занять	40
	Лекційні заняття	10
	Практичні заняття	30
	Семінарські заняття	-
	Лабораторні заняття	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80
	Форма підсумкового контролю	залік
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJD5250 DLP (2016 р., 1 шт.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet. Зал фітнесу, аудиторія 102 для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять: - степ-платформи; - фітнес коврики; - кроссфіт-мішки; - секундомір; - колонки; - гантелі.	
Політики курсу	*Умови визначення успішного засвоєння вибіркового освітнього компоненту «Персональні тренування та методика їх проведення»:* - кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання; - критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету; - здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт; - здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінки, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості; - ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету; - відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідовує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності; - за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють. (https://tinyurl.com/2p82fw75). *Академічна доброчесність.* Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. «Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (http://surl.li/bkxyp). «Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (http://surl.li/cxmzn).	

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/4tfmzkfb).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідовувати академічну заборгованість у встановлені терміни (https://tinyurl.com/2jxk72w2).

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакції) (http://surl.li/idvnd) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Схема курсу

Денна форма здобуття вищої освіти (термін навчання 3 роки 10 місяців)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		у тому числі					
	разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Методики побудови персональних тренувальних програм							
Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	-	-	80	-
Разом годин	120	10	30	-	-	80	-

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів	Кількість годин						
		у тому числі					
	разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Методики побудови персональних тренувальних програм							
Разом за змістовим модулем 1	120	4	12	-	-	104	-
Разом годин	120	4	12	-	-	104	-

Схема курсу

Денна форма здобуття вищої освіти (термін навчання 2 роки 10 місяців)

Назви змістових модулів	Кількість годин						
	разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Методики побудови персональних тренувальних програм							
Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	-	-	80	-
Разом годин	120	10	30	-	-	80	-

Критерії оцінювання	**Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять** З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://surl.li/hwbc). Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів. Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою: R = ((0,05 x СО)+0,4) x ВБ де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль; СО – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю; ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти. **Наприклад:** Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Персональні тренування та методика їх проведення» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 10 оцінок, а саме: 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12, 8, 9, 11. Ваговий бал ЗМ 1 складає 100 балів. Дії НПП, або здобувача: - визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 10 балів; - отримані значення підставити у формулу: R = ((0,05 x 10)+0,4) x 100 = 90 Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Персональні тренування та методика їх проведення» отримав – 90 балів.

Поточний і модульний контроль (100 балів)		**Сума**
Змістовий модуль 1 80 балів	Самостійна робота 20 балів	100 балів

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти	
Об'єм пройденого матеріалу	**Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання**
1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Роль та функції персональних тренувань в системі фізичної культури і спорту».	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Фітнес, як один з видів персонального тренінгу».	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Основи теорії та методики персональних та спортивних тренувань».	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 «Кросфіт, як один з видів персонального тренінгу».	4-12
6. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 5 «Особливості кросфіту».	4-12
7. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: у модульному об'єктно-орієнтованому динамічному середовищі MOODLE –	4-12

	лекційне заняття № 6 «Принципи будування правильного тренування у Crossfit».	
	8. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 7 «Атлетизм».	4-12
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	**Рекомендована література** **Основна** 1. Буц А.М., Шепеленко Т.В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2016. 26 с. http://lib.kart.edu.ua/bitstream/ 2. Воловик, Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с. http://enpuir.npu.edu.ua 3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Вид. 2-е, без змін. Київ: Олімпійська література, 2019. 272 с. 4. Корносенко О. К. Система професійної підготовки майбутніх фітнестренерів у вищих навчальних закладах [автореферат]. Полтава: Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка; 2018. 40 с. **Допоміжна** 1. Бишевець Н. Г., Сергієнко К. М., Голованова Н. Л. Підготовка студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю до застосування методу експертних оцінок. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;1:С. 18-35. 2. Василенко М. М., Дутчак М. В. Історичні передумови формування системи професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. У зб.: Тимошенко ОВ, редактор. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова; 2018;3К(97)18:С. 7-103. 3. Василенко М. М. Становлення системи вищої фізкультурної освіти майбутніх фітнес-тренерів в Україні. Освітологічний дискурс. Київ: Київський університет ім. Б. Грінченка, 2016;3(15): С. 30-42. 4. Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 304 с. 5. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с. 6. Приступа Є., Музика Ф. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2017;7(89): С. 19-22. 7. Сопотницька О. В. Результати моніторингу та перспективи вдосконалення готовності майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту. Педагогічні науки: теорія, 202 історія, інноваційні технології; редкол.: А. А. Сбруєва, О. Є. Антонова, Дж. Бішоп та ін. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. № 9 (53). С. 429-438. 8. Христова Т. Є., Андронов А. В. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-ігрової діяльності в умовах сучасної школи. Перспективные научные исследования. 2017. № 6. URL : http://www.rusnauka.com/6_PNI_2017/Sport/1_222561.doc.htm (дата звернення 25.08.2023). 9. Цапко А.М., Трофіменко В.О., Зубаль М.В., Ковач Ш.А., Литвин-Жмурко Т.С. Дистанційне та змішане навчання фізичній культурі у військовий час в Україні. «Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»)»: журнал. 2023. № 2(16) 2023. С. 219-227. http://perspectives.pp.ua/index.php/nts/issue/view/123 (дата звернення: 22.07.2023). 10. Царенко К. В. Сутність і структурна модель професійно-педагогічної компетентності тренера-викладача ДЮСШ. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук, праць / [редкол.: Т.І. Сущенко (голов, ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2015. Вил. 45 (98). С. 267-275.	
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/	