


	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра спорту і спортивних ігор Силабус вибіркового освітнього компонента «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 кафедри спорту і спортивних ігор
		Науковий ступінь та вчене звання:	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
		Телефон:	067-787-5423
		E-mail:	zubal@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/zubal-maiia-viktorivna/
		ПІБ:	Петрова Юлія Миколаївна
		Посада:	викладач кафедри спорту і спортивних ігор
		Науковий ступінь та вчене звання:	
		Телефон:	097-789-91-41
		E-mail:	ypetrova@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/petrova-iuliia-mykolaivna/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=25132		
Консультації	Майя ЗУБАЛЬ	Понеділок – 13.30-14.50. Четвер – 13.30-14.50.	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор).
	Юлія ПЕТРОВА	Середа: 13.30-14.50. Четвер: 13.30-14.50.	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор).
Анотація до курсу	<p>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 щодо професійної діяльності фахівця спеціальності 017 Фізична культура і спорт.</p> <p>Навчальна дисципліна передбачає вивчення 10-ти тем, з яких 5 тем розглядатимуться на лекційних заняттях та усі 10 – на практичних:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тема 1. «Завдання та мета персонального тренінгу. Оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я»; - Тема 2. «Фітнес, як один з видів персонального тренінгу»; - Тема 3. «Кросфіт, як один з видів персонального тренінгу. Методичні особливості проведення кросфіту»; - Тема 4. «Методика проведення персональних тренувань з обтяженнями»; - Тема 5. «Стретчинг як форма проведення персональних тренувань»; - Тема 6. «Основи правильного харчування у поєднанні з тренуваннями»; - Тема 7. «Класифікація тренажерів. Особливості персональних тренувань в тренажерному залі»; - Тема 8. «Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі»; - Тема 9. «Засоби відновлення фізичної працездатності в осіб, які займаються персональним тренінгом»; 		

	<p>- Тема 10. «Профілактика травматизму під час персональних тренувань».</p> <p>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.</p>
Мета та цілі курсу	<p>Полягають у є формуванні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей у майбутніх спеціалістів та оволодінні базовими професійно-практичними знаннями щодо змісту, структури, засобів, методів сучасних технологій персонального тренінгу, а також формуванні умінь і навичок організації персональних тренувань з особами різного віку та фізичної підготовленості.</p>
Методи навчання	<p>Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.</p>
Формат курсу	<p>Стандартний курс (очний, заочний із застосуванням дистанційних технологій навчання).</p>
Результати навчання	<p>За результатами вивчення освітнього компонента «Персональні тренування та методика їх проведення» в здобувачів першого (бакалаврського) рівня формуються наступні <i>програмні результати навчання</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 08 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних заходів; - 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; - ПРН 10 Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. <p><i>Завдання курсу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформувані у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт загальні та спеціальні (фахові) компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту», розвинути соціальні навички (soft skills); - опанувати навчальний матеріал освітнього компонента на відповідному рівні.
Компетентності:	<p>За результатами вивчення вибіркового освітнього компонента «Персональні тренування та методика їх проведення» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися загальні та спеціальні (фахові) компетентності.</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ЗК 01 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; - ЗК 04 здатність працювати в команді; - ЗК 05 Здатність планувати та управляти часом; - ЗК 09 Навички міжособистісної взаємодії; - ЗК 12 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <p><i>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - СК 01 Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; - СК 02 Здатність проводити тренування та супроводжувати участі спортсменів у змаганнях; - СК 05 Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя - СК 15 Здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту. <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Згідно з Національним класифікатором України (Класифікатор професій ДК 003:2010) випускники, які здобули вищу освіту за освітньо-професійною програмою, можуть обіймати первинну посаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>Завдяки вивченню навчальних дисциплін: «Теорія і методика фізичного виховання», «Психолого-педагогічні аспекти в спорті», «Медичні основи фізичної культури і спорту», «Теорія і методика спортивного тренування», «Теорія і методика гімнастики», «Теорія і методика легкої атлетики» студенти вже володіють знаннями з теорії і різних видів спорту, організації спортивного тренування</p>

	із врахуванням медико-біологічних основ фізичного навантаження на осіб різного віку, статі та фізичної підготовленості, психологічних аспектів спортивно підготовки тощо.		
Пореквізити	Набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички з вибіркового освітнього компонента можуть бути використані під час вивчення таких ОК, як: «Виробнича практика в ДЮСШ в групах початкової підготовки», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах базової та спеціалізованої підготовки» «Теорія, види і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Професійна майстерність тренера».		
Обсяг і ознаки курсу		Характеристика навчального курсу	
	Найменування показників	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
	Рік навчання/рік викладання	3	3
	Семестр вивчення	6	6
	Кількість кредитів ЄКТС	4 кредити	4 кредити
	Загальний обсяг годин	120 годин	120 годин
	Кількість годин навчальних занять	40 годин	16 годин
	Лекційні заняття	10 годин	4 години
	Практичні заняття	30 годин	12 годин
	Семінарські заняття	-	-
	Лабораторні заняття	-	-
	Самостійна та індивідуальна робота	80 годин	104 години
	Форма підсумкового контролю	залік	залік
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проєктор VIEWSONIC PJ5250 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; - кросфіт-мішки; - секундомір; - колонки; - гантели.		
Політики курсу	<p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компонента «Персональні тренування та методика їх проведення»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компонента; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою 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 компонента 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 ліквідує 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://drive.google.com/file/d/1ZbMN35h-7ZSJBBOVvL2bTCaLtRbcQA86/view). <p><i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі</p>		

	<p>(звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.</p> <p>«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view).</p> <p>«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg).</p> <p>Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (https://tinyurl.com/4tfmzkfb).</p> <p>Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (нова редакція)» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, скласти (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (https://tinyurl.com/2jxk72w2).</p> <p><i>Література.</i> 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.</p> <p><i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i></p> <p>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 редакція) (https://drive.google.com/file/d/19GCSM3y-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 																																																																																																
<p>Схема курсу</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="8" style="text-align: center;">Денна форма здобуття вищої освіти</th> </tr> <tr> <th rowspan="3" style="width: 50%; text-align: center;">Назви змістових модулів і тем</th> <th rowspan="3" style="width: 5%; text-align: center;">разом</th> <th colspan="6" style="text-align: center;">Кількість годин</th> </tr> <tr> <th colspan="6" style="text-align: center;">у тому числі</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">лекційні заняття</th> <th style="text-align: center;">практичні</th> <th style="text-align: center;">семінарські заняття</th> <th style="text-align: center;">лабораторні заняття</th> <th style="text-align: center;">самостійна робота</th> <th style="text-align: center;">індивідуальна робота</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8" style="text-align: center;">Змістовий модуль 1</td> </tr> <tr> <td>Разом за змістовим модулем 1</td> <td style="text-align: center;">120</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">30</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">80</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td>Разом годин</td> <td style="text-align: center;">120</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">30</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">80</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <th colspan="8" style="text-align: center;">Заочна форма здобуття вищої освіти</th> </tr> <tr> <th rowspan="3" style="width: 50%; text-align: center;">Назви змістових модулів і тем</th> <th rowspan="3" style="width: 5%; text-align: center;">разом</th> <th colspan="6" style="text-align: center;">Кількість годин</th> </tr> <tr> <th colspan="6" style="text-align: center;">у тому числі</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">лекційні заняття</th> <th style="text-align: center;">практичні</th> <th style="text-align: center;">семінарські заняття</th> <th style="text-align: center;">лабораторні заняття</th> <th style="text-align: center;">самостійна робота</th> <th style="text-align: center;">індивідуальна на робота</th> </tr> <tr> <td>Разом за змістовим модулем 1</td> <td style="text-align: center;">120</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">104</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> <tr> <td>Разом годин</td> <td style="text-align: center;">120</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;">104</td> <td style="text-align: center;">-</td> </tr> </tbody> </table>	Денна форма здобуття вищої освіти								Назви змістових модулів і тем	разом	Кількість годин						у тому числі						лекційні заняття	практичні	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота	Змістовий модуль 1								Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	-	-	80	-	Разом годин	120	10	30	-	-	80	-	Заочна форма здобуття вищої освіти								Назви змістових модулів і тем	разом	Кількість годин						у тому числі						лекційні заняття	практичні	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна на робота	Разом за змістовим модулем 1	120	4	12	-	-	104	-	Разом годин	120	4	12	-	-	104	-
Денна форма здобуття вищої освіти																																																																																																	
Назви змістових модулів і тем	разом	Кількість годин																																																																																															
		у тому числі																																																																																															
		лекційні заняття	практичні	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота																																																																																										
Змістовий модуль 1																																																																																																	
Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	-	-	80	-																																																																																										
Разом годин	120	10	30	-	-	80	-																																																																																										
Заочна форма здобуття вищої освіти																																																																																																	
Назви змістових модулів і тем	разом	Кількість годин																																																																																															
		у тому числі																																																																																															
		лекційні заняття	практичні	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна на робота																																																																																										
Разом за змістовим модулем 1	120	4	12	-	-	104	-																																																																																										
Разом годин	120	4	12	-	-	104	-																																																																																										
<p>Форми та методи оцінювання</p>	<p>Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний – 12-ти.</p> <p>Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня у процесі вивчення освітнього компонента «Персональні тренування та методика їх проведення» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, проведення фрагментів персональних тренувань, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення</p>																																																																																																

	презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, контрольне виконання вправ з персонального тренінгу, модульна контрольна робота, залік.									
Критерії оцінювання	<p style="text-align: center;">Поточний контроль (80 балів) Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять</p> <p>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).</p> <p>Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.</p> <p>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, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:</p> $R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times VB$ <p>де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль; CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю; VB – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.</p> <p>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, 10, 10. 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: $R = ((0,05 \times 10) + 0,4) \times 80 = 72$ Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Персональні тренування та методика їх проведення» отримав – 72 бали.</p> <p style="text-align: center;">Модульна контрольна робота (20 балів)</p> <p>Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи. Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Персональні тренування та методика їх проведення» Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів. Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою. З дисципліни «Персональні тренування та методика їх проведення» здобувачі вищої освіти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі, складається з 10-ти варіантів у кожному варіанті по чотири питання. За повну й вірну відповідь на кожне теоретичне питання можна отримати 5 балів.</p>									
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="360 1536 1235 1581">Поточний і модульний контроль (100 балів)</td> <td data-bbox="1235 1536 1557 1581">Сума</td> </tr> <tr> <td data-bbox="360 1581 836 1615">Поточний контроль</td> <td data-bbox="836 1581 1235 1615">МКР</td> <td data-bbox="1235 1581 1557 1615" rowspan="2">100 балів</td> </tr> <tr> <td data-bbox="360 1615 836 1648">80 балів</td> <td data-bbox="836 1615 1235 1648">20 балів</td> </tr> </table>		Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума	Поточний контроль	МКР	100 балів	80 балів	20 балів
Поточний і модульний контроль (100 балів)		Сума								
Поточний контроль	МКР	100 балів								
80 балів	20 балів									
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="360 1648 1235 1682">Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти</td> </tr> <tr> <td data-bbox="360 1682 1235 1783">Об'єм пройденого матеріалу</td> <td data-bbox="1235 1682 1557 1783">Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання</td> </tr> <tr> <td data-bbox="360 1783 1235 2029">1. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 1 «Завдання та мета персонального тренінгу. Оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я». Проведення анкетного опитування студентами для визначення індивідуальних потреб та бажань осіб, які прагнуть займатись руховою активністю з персональним тренером. Обрання методів і тестів для визначення оцінки антропометричних даних. Проведення дослідження функціонального рівня організму будь-якої особи (на вибір студента).</td> <td data-bbox="1235 1783 1557 2029">4-12</td> </tr> <tr> <td data-bbox="360 2029 1235 2119">2. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 2-3 «Фітнес, як один з видів персонального тренінгу». Розбір та аналіз приблизного плану функціональних фітнес-</td> <td data-bbox="1235 2029 1557 2119">4-12</td> </tr> </table>		Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти		Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання	1. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 1 «Завдання та мета персонального тренінгу. Оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я». Проведення анкетного опитування студентами для визначення індивідуальних потреб та бажань осіб, які прагнуть займатись руховою активністю з персональним тренером. Обрання методів і тестів для визначення оцінки антропометричних даних. Проведення дослідження функціонального рівня організму будь-якої особи (на вибір студента).	4-12	2. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 2-3 «Фітнес, як один з видів персонального тренінгу». Розбір та аналіз приблизного плану функціональних фітнес-	4-12
Оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти										
Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання									
1. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 1 «Завдання та мета персонального тренінгу. Оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я». Проведення анкетного опитування студентами для визначення індивідуальних потреб та бажань осіб, які прагнуть займатись руховою активністю з персональним тренером. Обрання методів і тестів для визначення оцінки антропометричних даних. Проведення дослідження функціонального рівня організму будь-якої особи (на вибір студента).	4-12									
2. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 2-3 «Фітнес, як один з видів персонального тренінгу». Розбір та аналіз приблизного плану функціональних фітнес-	4-12									

	тренувань на тиждень. Розучування методики виконання запропонованих вправ.	
	3. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 4-5 «Кросфіт, як один з видів персонального тренінгу. Методичні особливості проведення кросфіту». Розбір та аналіз схем персональних тренувань за системою кросфіт. Розучування методики виконання запропонованих вправ. Складання схеми тренування кросфіт для визначених осіб (дитина 14 років, жінка 35 років, чоловік 28 років).	4-12
	4. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 6-7 «Методика проведення персональних тренувань з обтяженнями». Розбір та аналіз персональних тренувань з обтяженнями. Складання схеми тренування з обтяженнями.	4-12
	5. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 8 «Стретчинг як форма проведення персональних тренувань». Розбір та аналіз персональних стретчинг-тренувань.	4-12
	6. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 9 «Основи правильного харчування у поєднанні з тренуваннями». Аналіз програм харчування відповідно до мети персональних тренувань. Складання програми харчування для особи, яка займається фізичною активністю, на тиждень за наведеним нижче зразком. Презентація програми.	4-12
	7. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 10-11 «Класифікація тренажерів. Особливості персональних тренувань в тренажерному залі». Аналіз тренажерів та їх використання для різних видів персональних тренувань. Складання програми персонального тренування у тренажерному залі для різних груп м'язів.	4-12
	8. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 12-13 «Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі». Аналіз програм персональних тренувань осіб різного віку та статі.	4-12
	9. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 14 «Засоби відновлення фізичної працездатності в осіб, які займаються персональним тренінгом». Аналіз та складання програм відновлення фізичної працездатності осіб, які займаються персональним тренінгом.	4-12
	10. Проведення опитування теоретичних питань та проблем з теми практичного заняття 15 «Профілактика травматизму під час персональних тренувань». Підбиття підсумків. Підготовка до МКР.	4-12
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	<p>Рекомендована література</p> <p>Основна</p> <p>1. Буц А.М., Шепеленко Т.В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2016. 26 с. URL: http://lib.kart.edu.ua/bitstream/ (дата звернення 16.10.2024).</p> <p>2. Воловик, Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с. URL: http://enpuir.npu.edu.ua (дата звернення 16.10.2024).</p> <p>3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Вид. 2-е, без змін. Київ : Олімпійська література, 2019. 272 с.</p> <p>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. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35757 (дата звернення 16.10.2024).</p> <p>5. Персональний тренінг (курс за вибором) : метод. вказ. для самостійної підготовки бакалаврів IV курсу / упоряд. В. В. Шутєєв, О. В. Ленська, Н. В. Стратій, О. С. Якименко. Харків : ХНМУ, 2020. 28 с.</p> <p>Допоміжна</p> <p>1. Бишевец 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.</p>	

	<p>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. Випуск 3К 97. С. 7-103.</p> <p>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.</p> <p>4. Гриньків М. Я., Вовканич Л. С., Музика Ф. В. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 304 с.</p> <p>5. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.</p> <p>6. Приступа Є., Музика Ф. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2017. Випуск 7(89). С. 19-22.</p> <p>7. Рибалко П. Ф. Самостійне оздоровче тренування. Навч.-метод. посібник. Суми : Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.</p> <p>8. Сопотницька О. В. Результати моніторингу та перспективи вдосконалення готовності майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту. Педагогічні науки. 2015. № 9 (53). С. 429-438.</p> <p>9. Христова Т. Є., Андронов А. В. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-ігрової діяльності в умовах сучасної школи. Перспективні наукові дослідження. 2017. № 6. URL: http://www.rusnauka.com/6_PNI_2017/Sport/1_222561.doc.htm (дата звернення 16.10.2024).</p> <p>10. 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. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/nts/issue/view/123 (дата звернення 16.10.2024).</p>	
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/	