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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і
спортивних ігор

_____ Микола ПРОЗАР
підпис
«27» серпня 2026 р.

Зі змінами
02 листопада 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПЕРСОНАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ ТА МЕТОДИКА ЇХ ПРОВЕДЕННЯ

підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2026-2027 навчальний рік

Розробник програми: Майя ЗУБАЛЬ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, доцент;
Юлія ПЕТРОВА, викладач кафедри спорту і спортивних ігор, викладач.

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
Протокол №16 від 27 серпня 2026 року

Зі змінами
Протокол №21 від 02 листопада 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми _____ Микола ПРОЗАР
підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Метою вивчення вибіркового освітнього компонента «Персональні тренування та методика їх проведення» є формування інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей у майбутніх фахівців та оволодіння базовими професійно-практичними знаннями щодо змісту, структури, засобів, методів сучасних технологій персонального тренінгу, а також формування умінь і навичок організації персональних тренувань з особами різного віку, статі та фізичної підготовленості.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	**Характеристика навчальної дисципліни**	
	денна форма навчання	**заочна форма навчання**
Рік навчання	3-й	3-й
Семестр вивчення	VI семестр	VI семестр
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

3. Статус дисципліни: вибірковий освітній компонент.

4. Передумови для вивчення дисципліни: 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 із врахуванням медико-біологічних основ фізичного навантаження на осіб різного віку, статі та фізичної підготовленості, психологічних аспектів спортивної підготовки тощо.

5. Програмні компетентності навчання:

За результатами вивчення вибіркового освітнього компонента професійної підготовки «Персональні тренування та методика їх проведення» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися інтегральна, загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

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 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.

Спеціальні компетентності:

- 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.

Окрім цього передбачено формування соціальних навичок та компетентностей сталого розвитку. Зокрема: самопрезентація в новому колективі, здатність керувати емоціями, уміння реагувати на критику, творче мислення, робота в команді, знання професійної етики, міжособистісне спілкування, відповідальність (soft skills); системне мислення, компетентність випередження, нормативна компетентність, компетентність співпраці, компетентність самоусвідомлення, компетентність критичного мислення (greencomp).

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: за результатами вивчення вибіркового освітнього компонента «Персональні тренування та методика їх проведення» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі **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 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, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компонента «Персональні тренування та методика їх проведення» здобувачі вищої освіти повинні **знати:**

- 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; що таке кросфіт, як один з видів персонального тренінгу та його особливості, принципи побудови правильного тренування у кросфіті; атлетизм та класифікація тренажерів й фізичних вправ, структура персональних занять у тренажерному залі та методика їх проведення; методи та засоби фізичного відновлення після тренувань; правила попередження травматизму під час персональних тренувань.

вміти:

- трактувати мету, завдання персонального тренінгу; здійснювати оцінку фізичної підготовленості та стану здоров'я; складати персональні фітнес-програми для осіб з різною фізичною підготовкою з використанням системи кросфіт; складати персональні програми тренувань з використанням елементів стретчингу для осіб різного віку та з різною фізичною підготовкою; складати персональні програми збалансованого харчування на тиждень; складати персональні програми індивідуальних тренувань для осіб різного віку та статі; підбирати засоби відновлення для осіб, які займаються персональним тренінгом; здійснювати профілактику травматизму під час проведення персональних тренувань

7. Методи навчання:

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.

8. Засоби діагностики результатів навчання: завдання поточного контролю, усне опитування, практичне відтворення елементів персонального тренування, оцінювання завдань самостійної роботи, тестування.

9. Програма навчальної дисципліни

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Персональні тренування в системі фізичної культури та спорту							
Тема 1. Завдання та мета персонального тренінгу. Оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.	14	2	2	-	-	10	-
Тема 2. Фітнес, як один з видів персонального тренінгу.	16	2	4	-	-	10	-
Тема 3. Кросфіт, як один з видів персонального тренінгу. Методичні особливості проведення кросфіту.	16	2	4	-	-	10	-
Тема 4. Методика проведення персональних тренувань з обтяженнями.	16	2	4	-	-	10	-
Тема 5. Стретчинг як форма проведення персональних тренувань.	14	2	2	-	-	10	-
Тема 6. Основи правильного харчування у поєднанні з тренуваннями.	12	-	2	-	-	10	-
Тема 7. Класифікація тренажерів. Особливості персональних тренувань в тренажерному залі.	9	-	4	-	-	5	-
Тема 8. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі.	9	-	4	-	-	5	-
Тема 9. Засоби відновлення фізичної працездатності в осіб, які займаються персональним тренінгом	7	-	2	-	-	5	-
Тема 10. Профілактика травматизму під час персональних тренувань.	7	-	2	-	-	5	-
Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	-	-	80	-

Всього	**120**	**10**	**30**	**-**	**-**	**80**	**-**

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Персональні тренування в системі фізичної культури і спорту							
Тема 1. Завдання та мета персонального тренінгу. Оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я.	12	2	-	-	-	10	-
Тема 2. Фітнес, як один з видів персонального тренінгу.	14	2	2	-	-	10	-
Тема 3. Кросфіт, як один з видів персонального тренінгу. Методичні особливості проведення кросфіту.	12	-	2	-	-	10	-
Тема 4. Методика проведення персональних тренувань з обтяженнями.	12	-	2	-	-	10	-
Тема 5. Стретчинг як форма проведення персональних тренувань.	12	-	2	-	-	10	-
Тема 6. Основи правильного харчування у поєднанні з тренуваннями	12	-	2	-	-	10	-
Тема 7. Класифікація тренажерів. Особливості персональних тренувань в тренажерному залі.	12	-	2	-	-	10	-
Тема 8. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі.	10	-	-	-	-	10	-
Тема 9. Засоби відновлення фізичної працездатності в осіб, які займаються персональним тренінгом	12	-	-	-	-	12	-
Тема 10. Профілактика травматизму під час персональних тренувань.	12	-	-	-	-	12	-
Разом за змістовим модулем 1		4	12	-	-	104	-
Всього	**120**	**4**	**12**	**-**	**-**	**104**	**-**

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового

контролю

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ОС «бакалавр» у процесі вивчення вибіркового 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 презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, контрольне виконання вправ з персонального тренінгу, модульна контрольна робота, залік.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

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

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

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

$$R = ((0,05 \times СО) + 0,4) \times ВБ$$

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 компонента «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, 10, 11, 12, 8, 9, 11, 10. Ваговий бал ЗМ 1 складає 80 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 балів.

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	4-12

рухову активність з персональним тренером. Обрання методів і тестів для визначення оцінки антропометричних даних. Проведення дослідження функціонального рівня організму будь-якої особи (на вибір студента).	
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-тренувань на тиждень. Розучування методики виконання запропонованих вправ.	4-12
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 практичних занять 14 «Засоби відновлення фізичної працездатності в осіб, які займаються персональним тренінгом» та 15 «Профілактика травматизму під час персональних тренувань».	4-12
Самостійна робота зі ЗМ1 Реферат виконано на високому науковому рівні, тема повністю розкрита, використано сучасні літературні джерела, робота має логічну структуру, є власні висновки й оригінальні ідеї, оформлення відповідає всім вимогам Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними неточностями. Робота в цілому відповідає вимогам, тема розкрита частково, джерела використано, але їх аналіз поверховий, висновки не досить глибокі, є помилки в оформленні. Тема розкрита поверхово, мало літературних джерел, відсутній власний аналіз, робота має суттєві структурні чи мовні недоліки. Робота формальна, тема майже не розкрита, джерела відсутні або випадкові, робота хаотична й не відповідає вимогам оформлення.	12 10-11 8-9 6-7 4-5

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

Здобувачі вищої освіти готують реферати з таких орієнтовних тем:

1. Персональне тренування як форма індивідуалізації фізичної підготовки.
2. Психологічні аспекти взаємодії тренера та клієнта у персональних тренуваннях.
3. Принципи побудови індивідуальної програми занять у фітнесі.
4. Сучасні концепції періодизації персональних тренувань.
5. Методи мотивації клієнтів у персональному тренінгу.
6. Розробка персональних тренувальних програм для початківців.
7. Особливості проведення персональних занять для людей з надмірною вагою
8. Методика персональних тренувань для підвищення витривалості.
9. Використання функціонального тренінгу у персональних програмах.
10. Силові тренування у персональному фітнесі: переваги та ризики.
11. Персональні тренування для людей похилого віку: адаптація навантажень.
12. Особливості персональних тренувань для жінок у післяпологовий період.
13. Використання персонального тренінгу у реабілітації після травм
14. Персональні тренування для спортсменів-аматорів різних видів спорту.
15. Індивідуальні програми для розвитку гнучкості та профілактики травм
16. Використання фітнес-трекерів і мобільних додатків у персональних тренуваннях.
17. Онлайн-персональний тренінг: переваги та виклики.
18. Віртуальна та доповнена реальність у персональних тренуваннях.
19. Біомеханічний аналіз рухів у побудові персональних програм
20. Тренди персонального тренінгу у XXI столітті.

Вимоги до реферату:

Тема обирається зі затвердженого переліку або узгоджується з викладачем. Має відображати актуальні проблеми теорії та методики спортивного тренування.

Обсяг роботи – 12-15 сторінок друкованого тексту (без урахування титульного аркуша, списку літератури та додатків). Шрифт Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал 1,5, поля: 2 см з усіх боків.

Структура реферату – титульний аркуш, зміст із зазначенням сторінок, вступ – актуальність теми, мета, завдання (1–1,5 сторінки), основна частина – розкриття теми, логічний виклад матеріалу з підрозділами, висновки – стислий підсумок (1–2 сторінки), власні судження. список використаних джерел – не менше 7–10 найменувань, оформлених за ДСТУ 8302:2015.

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.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.
2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою
3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів І місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

Дозволені випадки використання ШІ.

Генерація ідей та планування навчальної діяльності: допомога у формулюванні тем рефератів, визначенні проблемних питань, структуруванні матеріалу та плануванні виконання навчальних і практичних завдань.

Підготовка персональних тренувальних програм: допомога у формуванні варіантів структури тренувань, доборі фізичних вправ, засобів фітнесу, кросфіту, стретчингу та тренувань з обтяженнями з урахуванням віку, статі та рівня фізичної підготовленості. Остаточний вибір вправ і параметрів навантаження здійснюється здобувачем із урахуванням вимог безпеки.

Аналіз та вдосконалення тренувальних програм: використання ШІ для порівняння варіантів програм, виявлення логічних або структурних недоліків, систематизації вправ і навантажень. Отримані рекомендації мають бути критично перевірені здобувачем.

Підготовка до практичних занять: пояснення складних понять, принципів побудови персонального тренування, методики виконання вправ, особливостей фітнесу, кросфіту, стретчингу, тренувань з обтяженнями, відновлення та профілактики травматизму.

Підготовка навчальних завдань: створення за допомогою ШІ тестових запитань, ситуаційних і проблемних завдань, завдань для самоперевірки та підготовки до практичних занять.

Пошук та опрацювання інформації: допомога у пошуку додаткової інформації про сучасні технології персонального тренінгу, фітнесу, спортивного тренування, відновлення, фітнес-трекери та мобільні застосунки. Інформація, отримана за допомогою ШІ, обов'язково перевіряється за науковими та іншими надійними першоджерелами. Це особливо важливо для самостійних робіт, де передбачено використання сучасних літературних джерел і власні висновки здобувача.

Редагування тексту: перевірка граматики, орфографії, стилістики, структури речень, переклад та вдосконалення формулювань у рефератах, презентаціях та інших навчальних роботах без заміни власного змісту, аналізу, аргументації та висновків здобувача.

Підготовка презентацій та візуальних матеріалів: допомога у структуруванні презентацій, створенні таблиць, схем, діаграм та інших матеріалів для представлення навчальної інформації.

Обмеження та заборони

Повна автоматична генерація робіт забороняється подавати згенеровані ШІ тексти, аналітику чи результати розрахунків як власні оригінальні роботи.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання вигаданих джерел, цитат, фактів або неперевірених результатів, отриманих за допомогою ШІ.

Використання під час підсумкового контролю під час екзамену та модульної контрольної роботи використання інструментів ШІ заборонено, якщо інше не передбачено умовами завдання.

Фальсифікація результатів вимірювань: забороняється використовувати ШІ для вигадування або штучної зміни результатів вимірювань, тестування та метрологічного контролю

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): якщо здобувач використовував інструменти ШІ під час виконання навчального завдання, він має зазначити це у роботі із вказуванням назви інструменту та характеру його використання (наприклад: «Chat GPT використано для структурування матеріалу та перевірки мовного оформлення»).

Збереження промптів: за запитом викладача здобувач має надати використані промпти та первинні відповіді інструменту ШІ.

*Перевірка результатів: з*добувач зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, джерел, розрахунків та результатів, отриманих за допомогою ШІ, особливо під час виконання завдань з обробки й аналізу даних метрологічного контролю Це відповідає спрямованості дисципліни на математико-статистичну обробку, аналіз та інтерпретацію емпіричних даних.

Особиста відповідальність: здобувач несе особисту відповідальність за точність, коректність, самостійність та академічну доброчесність поданого матеріалу.

Академічна доброчесність: використання ШІ не звільняє здобувача від необхідності самостійно виконувати розрахункові завдання, аналізувати результати вимірювань та формулювати власні висновки. Результати навчання дисципліни передбачають уміння працювати з інформацією, розв'язувати проблеми та здійснювати дослідницьку діяльність.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/ Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/ Good	30		
67-74	D (задовільно)/ Satisfactory	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)/ Enough	10		

35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/ Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/ Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння вибіркового навчального компонента «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 перескладав 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 контролюза 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.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

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; кросфіт-мішки; секундомір; колонки; гантелі, фітнес-резинки, еспандери, фітнес-палки, фішки.

14. Рекомендована література

Основна

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 20.08.2026).

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 20.08.2026).

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. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35757 (дата звернення 20.08.2026).

5. Петрова Ю. М. Прозар М. В., Зубаль М. В., Алєксєєв О. О. Персональні тренування та методика їх проведення. Електронний навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. 178 с. URL: https://surl.li/rrdgiw (дата звернення 20.08.2026).

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 О.В., 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.

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. Випуск 7(89). С. 19-22.

7. Рибалко П. Ф. Самостійне оздоровче тренування. Навч.-метод. посібник. Суми : Вид-во Сум. ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.

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.

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 20.08.2026).

10. Цапко А. М., Трофименко 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 20.08.2026).

15. Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси Інтернету.

Інформаційні ресурси

https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18980/Volovik%20N.pdf;js	Сучасні програми оздоровчого фітнесу

essionid=5A31B48BFD3AD2B000141D25F1EEAA88?sequence=1	
https://scu.org.ua/federation/federaciya-ukra%D1%97ni-zi-sportivno%D1%97-aerobiki-ta-fitnesu/	Федерація спортивного фітнесу
https://www.facebook.com/ubpf.official/photos/	Всеукраїнська Федерація Бодібілдингу, Фітнесу і Атлетизму UBPF
https://wodcat.com/wod?hl=uk	Кросфіт: тренування та комплекси
https://www.facebook.com/groups/1641317502784932/	Федерація кросфіту України