



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

«Сучасні тенденції професійної майстерності персонального тренера з фітнесу»

Ступінь вищої освіти - Магістр

Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Рік навчання - 2024-2025, семестр 1

Форма навчання - денна

Кількість кредитів ЄКТС - 4

Мова викладання - українська

Кротов Геннадій Валентинович

099-434-34-65

genkatsvale@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни «Сучасні тенденції професійної майстерності персонального тренера з фітнесу» є формування у майбутніх фахівців базових знань та вмінь щодо роботи на посаді персонального тренера та на штатних посадах спортивних клубів та спортивних організацій і установ клубного типу.

Завданням вивчення дисципліни є:

1. Ознайомити студентів з базовими поняттями та змістом основних нормативних документів щодо функціональних посадових обов'язків тренерів-інструкторів клубів з фізичної культури та спорту;
2. Підготувати майбутніх фахівців до вимог, які пред'являють роботодавці до кандидатів на посаду персональних тренерів.
3. Підготувати майбутніх фахівців до практичної реалізації знань, навичок та умінь, отриманих у процесі засвоєння курсу даної навчальної дисципліни.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

• Інтегральна компетентність

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

• Загальні компетентності (ЗК):

ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети..

• Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

- **Результати навчання (РН):**

РН2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

РН3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.

РН4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
3 курс 6 семестр				
Змістовий модуль 1. Основи персонального тренінгу				
Тема 1.1. Сутність дисципліни, мета. Роль та функції персонального тренера у системі оздоровчого тренування	2/4/10	Знати - загальні теоретичні основи системи спортивного тренування; - понятійно-категорійний апарат; - загальні та специфічні принципи спортивного тренування; - засоби та методи спортивного тренування; - сутність управління підготовкою спортсменів; - управління рухами та тренувальною і змагальною діяльністю; - основи педагогічного контролю у спортивному тренуванні; - основи навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів; - механізми адаптації до навантажень; - методику контролю тренувальних і змагальних навантажень; - сучасну систему спортивних змагань в обраному виді спорту; - визначення термінової та довготривалої адаптації; - механізми адаптації до навантажень в системі річної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Збирання інформації про клієнта: опитування, первинна співбесіда тих, хто займаються.	2/4/10			
Тема 1.3. Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування	2/4/10			
Тема 1.4. Планування персональної програми тренувальних занять. Використання технологій у персональному тренінгу	2/4/10			
Змістовий модуль 2. Професійна взаємодія в персональному тренінгу				
Тема 2.1. Методика побудови персонального тренування для населення різних вікових груп.	2/4/10	Знати - структуру і зміст багаторічної підготовки спортсменів; - структуру багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту;	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з	Згідно політики

Комунікаційні стратегії в роботі з клієнтами.		• етапи відбору багаторічної системи тренування спортсменів; • види планування підготовки спортсменів; • принципи побудови план-графіку річного тренувального циклу з обраного виду спорту	презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn).	оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 2.2. Адаптація тренувальних програм до індивідуальних потреб клієнта.	2/4/10	• основні завдання, що вирішуються на кожному з трьох періодів річного тренувального циклу; • особливості побудови річних тренувальних циклів в обраному виді спорту; • структуру і зміст тренувального заняття; • типи тренувальних занять; • форми і методи проведення тренувальних занять; • особливості сторін підготовки спортсменів; • класифікацію техніки та тактики з обраного виду спорту; • основні фізичні якості спортсмена; • методи розвитку спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту; • основи прогнозування і моделювання в спорті; • позатренувальні та позазмагальні чинники в системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту.	Виконання та здача практичної роботи (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).	
Тема 2.3. Особливості роботи з різними віковими групами та фізичними здібностями. Травматизм на заняттях та його профілактика.	2/6/15	Вміти • здійснювати в обраному виді спорту спортивний відбір на різних його етапах із застосуванням різних методів дослідження; • методично вірно планувати, управляти та контролювати процес спортивного тренування; • організовувати і здійснювати теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну підготовку спортсмена з обраного виду спорту; • складати модельний комплекс розминки та заключної частини для тренувального заняття з обраного виду спорту; • складати план-схему річного тренувального циклу з обраного виду спорту; • розрізняти спрямованість тренувальних занять; • складати конспект навчально-тренувального заняття; • застосовувати методику визначення рівня фізичної підготовленості; • застосовувати позатренувальні та позазмагальні засоби для підготовки спортсменів.	Виконання самостійної роботи (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). Підготовка та написання модульної контрольної роботи (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)	
Всього за курс 120 год: 15 год – лекції, 30 год – практичні заняття, 75 год – самостійна робота				

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (екзамен), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1. Теоретичні основи спортивної підготовки	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	15
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	15
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	15
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	15
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	20
Змістовний модуль 2. Організаційні та методологічні основи спортивної підготовки	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	20
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	20
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	20
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 10 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	20
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rat.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

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

Політика оцінювання

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

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Болілий В.О., Копотій В.В. Вікі-курси: створення та координування: навч.-метод. посібник. Кропивницький: ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. 65 с.

2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

3. Єременко (Спичак) Н.П., Василенко М.М. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 321-324.

4. Єременко Н.П., Ковальова Н.В., Ковальов В.О. Підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Вип. 2(122). С. 55-61.

5. Кулик Н.А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ЗВО. Харків : СДПУ ім. А. С. Макаренка, ННІФК, 2017. 110 с.

6. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник: посіб. / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

7. Помазан А.А., Кірко Г.О. Фітнес для студентів: навч.-метод. посібник для самост. та індивід. роботи. Харків : ХІБС УБС НБУ, 2018. 77 с

8. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

9. Товт В.А., Сусла В.Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навч. посібник. Ужгород : ПП «Данило С.І.», 2017. С. 36–47.

Додаткові:

10. Грейда Н.Б. Основи ерготерапії та функціональне тренування : конспект лекцій. Луцьк, 2022. 50 с.

11. Дутчак М.В., Чеховська Л.Я. Зміст професійної діяльності фітнес-персоналу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) 2021. Вип. 3К (131). С. 134-137.

12. Єременко (Спичак) Н., Василенко М. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2021 р., м. Львів). Львів, 2020. С. 321-324.

13. Корносенко О. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2022. Вип. 20, т. 3/4. С. 85-91.

14. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. Київ : Академвидав, 2019. 160 с.

15. Нарскін Г., Кобринський М., Нарскін О. Функціональне тренування в аспекті спортивної підготовки. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2020. № 3. С. 91-96.

16. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 240 с.

17. Персональний тренінг : метод. вказ. до практичних занять студентів-бакалаврів IV курсу зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія» / упоряд. В. В. Шутєєв, О. В. Ленська, С. В. Лапко та ін. Харків : ХНМУ, 2021. 28 с.

Інформаційні ресурси

1. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. URL: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>

2. Всеукраїнська асоціація об'єднаних територіальних громад. URL: <https://hromady.org/>

3. Всеукраїнське фізкультурно-спортивне товариство «Колос». URL: <http://ukrkolos.vn.ua/>

4. Закон України про «Фізичну культуру і спорт». URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
5. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/>
6. Міністерство розвитку громад та територій України. URL: <https://www.minregion.gov.ua/>
7. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
8. Профспілка працівників агропромислового комплексу України. URL: https://profapk.org.ua/cms/sports_activities.html
9. Розвиток спорту в ОТГ як інвестиція. URL: <https://decentralization.gov.ua/news/7911>
10. Сайт гугл академії. URL: https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as_sdt=0,5
11. Сайт журналу «Наука в олімпійському спорті». URL: <http://sportnauka.org.ua/>
12. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту». URL: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>
13. Спортивна наука України. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu>
14. Фізична активність, здоров'я і спорт. URL: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>