|  |  |
| --- | --- |
|  | ЗАТВЕРДЖЕНОМетодичною радою університетувід 26.02.2020(протокол №5) |
|  | **Силабус**навчальної дисципліниОснови персонального тренінгу2021-2022 навчальний рік |

Освітня програма Фізична культура і спорт. Фітнес та рекреація

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти перший. Бакалавр

|  |  |
| --- | --- |
| **Викладач (і)** | Мацухова Єлизавета Євгенівна викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання |
| **Посилання на сайт** | https://edu.bdpu.org |
| **Контактний тел.** | 0615372288 |
| **E-mail викладача:** | Elizabeth1411@ukr.net |
| **Графік консультацій** | Вівторок 14.35; четвер 13.00. |

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма навчання | Кількість кредитів/ годин | Лекції | Практичні заняття | Самостійна робота | звітність |
| денна | 4|120 | 10 | 22 | 88 | екзамен |

**Семестр:** осінній.

**Мова навчання:** українська.

**Ключові слова:** фізичний стан, функціональні показники, персональне тренування, ізометричне, ізотонічне, динамічне, ексцентричне, ізокинетичне тренування.

**Мета та предмет курсу:** Метою викладання навчальної дисципліни «Основи персонального тренінгу» є ознайомити студентів з особливостями і закономірностями складання персональних програм тренувальних занять, що можуть бути рекомендовані в майбутньому спеціалістам з фізичної культури і спорту, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів та інших оздоровчих і спортивних закладів.

**Компетентності** згідно з вимогами освітньо-професійної програми *Фізична культура і спорт.Фітнес та рекреація*

знати:

-основні закономірності планування персональних програм;

-фізіологічні та біохімічні основи розвитку фізичних якостей людини, яка займається фітнесом;

-особливості впливу вправ силового напрямку та вправ на витривалість на організм людини;

 -основні засоби відновлення організму людини;

-можливості використання персональних програм у сучасних оздоровчих закладах;

уміти:

- збирати інформацію про клієнта для порівняння з персональною програмою;

 -планувати навчально-тренувальний процес згідно із програмою

-аналізувати фізичний стан людини на основі ЧСС під час і після виконання вправ;

-застосовувати набуті навички для формування індивідуальних програм тренувань залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров’я людини;

-виконувати спеціальні комплекси вправ для розвитку рухових якостей.

**Зміст курсу:**

*Тема 1.Сутність дисципліни, мета та завдання. Індивідуальна підготовка клієнта.*

*Тема 2.Первинне опитування і оцінка фізичного стану.*

*Тема 3.Особливості вибору засобів для проведення оцінки фізичної підготовленості.*

*Тема 4.Організація та проведення оцінки фізичної підготовленості.*

*Тема 5.Біохімічні та фізіологічні аспекти тренувальних занять.*

*Тема 6.Вибір інтенсивності виконання фізичних вправ.*

*Тема 7.Теорія і практика розминки. Особливості персональної розминки.*

*Тема 8.Планування персональної програми тренувальних занять.*

*Тема 9.Методика проведення тренувального заняття аеробної спрямованості з використанням тренажерів.*

*Тема 10.Методика проведення тренувального заняття аеробної спрямованості без використання тренажерів.*

*Тема 11.Загальні рекомендації щодо техніки виконання вправ силової спрямованості.*

*Тема 12.Забезпечення страховки при виконанні вправ силової спрямованості.*

*Тема 13.Застосування пліометричних вправ в тренувальну програму.*

*Тема 14.Розробка програми занять з застосуванням пліометричних вправ.*

*Тема 15.Фактори, що впливають рівень гнучкості. Еластичність та пластичність.*

*Тема 16.Вправи з власною вагою та із застосуванням додаткового інвентарю.*

**Методи навчання:** У процесі викладання навчальної дисципліни «Основи персонального тренінгу» використовуються наступні методи навчання: словесні методи (лекція, пояснення, розповідь, бесіда); наочні методи (демонстрація, показ, спостереження); практичні методи (практична робота, вправи); робота з книгою (читання, конспектування, реферування).

**Політика курсу**: основними видами навчальних занять є: лекції, практичні заняття і консультації. Підсумкові оцінки, отримані здобувачами за виконання всіх видів навчальних занять, можуть враховуватись при виставленні семестрової оцінки з даного освітнього компоненту. Здобувач повинен знати, що викладання освітнього компоненту ґрунтується на засадах академічної доброчесності ‒ сукупності етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Вивчення курсу передбачає: проведення цілеспрямованої, системної роботи протягом всього терміну навчання; оптимізацію форм організації навчання, орієнтування змісту навчального матеріалу від модулів дисципліни на майбутню професійну діяльність фахівця, на розвиток професійної мотивації; забезпечення взаємозв’язку теоретичної і практичної підготовки здобувачів; системне формування мотиваційних установок щодо самостійної роботи в оволодінні здобувачами майбутнім фахом.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

**Система оцінювання та вимоги:**

• "Відмінно" (90-100 балів) – здобувач міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст освітнього компоненту, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, пов’язує програмовий матеріал із профілем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок.

• "Добре" (75-89 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, завдання виконано повністю, відповідь обґрунтовано, висновки та пропозиції аргументовано й оформлено належним чином.

• "Добре" (65-74 балів) – здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, але припускається певних помилок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного.

• "Задовільно" (58-64 балів) – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, якщо допущені незначні помилки в розкритті термінів чи оформленні.

• "Задовільно" (50-57 балів) – здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов’язувати їх із майбутньою діяльністю.

• "Незадовільно" (1-49 балів) – здобувач не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, та сформованість практичних навичок.

Якщо здобувач з неповажних причин не з’явився на підсумкову атестацію, а також не володіє достатнім рівнем знань та сформованістю професійних умінь з означеного курсу, рівень його навчальних досягнень оцінюється незадовільно за національною шкалою та шкалою ECTS 1 – 34 F з обов’язковим повторним курсом.

**Список рекомендованих джерел:**

*Базова література*

1. Болілий В. О. Вікі-курси: створення та координування: навч.- метод. посібник [Електронний ресурс] / В. О. Болілий, В. В. Копотій. – Кропивницький: ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. – 65 с.
2. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ / Н. А. Кулик. – Харків : СДПУ ім. А. С. Макаренка, ННІФК, 2017. – 110 с.
3. Помазан А. А. Фітнес для студентів: навч.-метод. посібник для самост. та індивід. роботи / А. А. Помазан, Г. О. Кірко. – Харків : ХІБС УБС НБУ, 2013. – 77 с
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
5. Товт В. А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навч. посібник / В. А. Товт, В. Я. Сусла. – Ужгород : ПП «Данило С.І.», 2017. – С. 36–47.

*Допоміжна література*

1. Єременко (Спичак) Н. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера / Наталія Єременко (Спичак), Марина Василенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ХІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. - С. 321-324.
2. Корносенко О. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема / Оксана Корносенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. - Львів, 2016. - Вип. 20, т. 3/4. - С. 85-91.
3. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – Київ : Академвидав, 2013. – 160 с.
4. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

**Інформаційни ресурси**

1. <http://bdpu.org>

2. <http://library.bdpu.org>

3/ <http://edu.bdpu.org/>

 *4.Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського* [*http://www.nbuv.gov.ua/*](http://www.nbuv.gov.ua/)