



Силабус
навчальної дисципліни
Основи персонального тренінгу
2021-2022 навчальний рік

Освітня програма Фізична культура і спорт. Фітнес.

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
Е-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	Самостій на робота	звітність
денна	3 90	10	28	52	екзамен

Семестр: 6.

Мова навчання: українська.

Ключові слова: фізичний стан, функціональні показники, персональне тренування, ізометричне, ізотонічне, динамічне, ексцентричне, ізокінетичне 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 студенти повинні:

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. Біохімічні та фізіологічні аспекти тренувальних занять.

Тема 4. Вибір інтенсивності виконання фізичних вправ.

Тема 5. Теорія і практика розминки. Особливості персональної розминки.

Тема 6. Планування персональної програми тренувальних занять.

Тема 7. Методика проведення тренувального заняття аеробної спрямованості з використанням тренажерів.

Тема 8. Методика проведення тренувального заняття аеробної спрямованості без використання тренажерів.

Тема 9. Загальні рекомендації щодо техніки виконання вправ силової спрямованості.

Тема 10. Забезпечення страховки при виконанні вправ силової спрямованості.

Тема 11. Застосування пліометричних вправ в тренувальну програму.

Тема 12. Розробка програми занять з застосуванням пліометричних вправ.

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 компонента. 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 буде відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, пов'язує програмний 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 XII 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.

Інформаційні 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/>