



Силабус
навчальної дисципліни
Професійна майстерність фітнес-тренера
2021-2022 навчальний рік

Освітня програма Фізична культура і спорт.
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший. Бакалавр

Викладач (і)	Коновальська Людмила Олександрівна доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	0615372288
Е-mail викладача:	konovalska23@gmail.com
Графік консультацій	Середа, субота 14.35.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	4 120	16	16	88	екзамен

Семестр: 8.

Мова навчання: українська.

Ключові слова: фітнес-тренер: професійний інтерес, знання, навички й уміння, стиль професійного мислення; критерії, показники, рівні сформованості професійної компетентності.

Мета та предмет курсу: Метою курсу «Професійна майстерність фітнес-тренера» є – оволодіння студентами теоретичних знань про сутність професійної майстерності фітнес-тренера (уявлення про професійну майстерність, структуру, критерії і функції тренерської діяльності, уміння і здібності фітнес-тренера), про професійне самовдосконалення, вимоги до особистості фітнес-тренера.

Компетентності згідно з вимогами студенти повинні:

Студенти повинні знати: основні поняття і терміни; види фітнес-занять; основні навички та вміння професійного інструктора; психологію володіння собою та учасниками занять; правила техніки безпеки під час проведення занять

і заходів; особливості використання різного обладнання на оздоровчих заняттях.

Вивчення предмету дасть змогу студентам вміти: проводити професійну діяльність з урахуванням положень нормативно-правових актів; застосовувати набуті знання для мотивації і організації учасників занять; дотримуватися вимог до обладнання місць занять та техніки безпеки.

Зміст курсу:

- 1. Термінологія понять дисципліни.*
- 2. Правова база діяльності в сфері фітнесу.*
- 3. Історія розвитку та становлення фітнесу за кордоном.*
- 4. Історія розвитку та становлення фітнесу в Україні.*
- 5. Підготовка фахівця з фітнесу та зміст діяльності в країнах зарубіжжя.*
- 6. Сучасний стан і зміст підготовки фахівця з фітнесу в Україні.*
- 7. Компоненти професійної діяльності фахівця з фітнесу у процесі становлення професійного досвіду.*
- 8. Методи професійного самовдосконалення.*
- 9. Зміст психологічної готовності майбутнього фітнес-тренера.*
- 10. Аналіз професіограми фітнес-тренера.*
- 11. Сучасні підходи до розробки фітнес-програм. Авторська програма тренувань.*
- 12. Засоби та методи мотивації клієнта. Типологія клієнта.*
- 13. Функціональна структура фітнес-клубу.*
- 14. Права та обов'язки спеціалістів служб фітнес-клубу. Моделювання професійних обов'язків.*
- 15. Специфіка діяльності фітнес-тренера у груповому форматі. Групова динаміка.*
- 16. Специфіка діяльності фітнес-тренера в персональному форматі. Співвідношення доцільності запропонованих фітнес-послуг з потребами клієнта.*

Методи навчання: У процесі викладання навчальної дисципліни «Професійна майстерність фітнес-тренера» 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).

На лекціях викладаються основні питання, найбільш складні розділи програми, нові матеріали. Лекційний матеріал визначає напрямок, основний зміст і характер всіх інших видів навчальних занять та самостійної роботи

студентів. На практичних заняттях відбувається перевірка теоретичних знань та формується вміння застосувати їх у практичній діяльності.

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 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

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю.О. Усачов / Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ, 2008. – Т. 2. – С. 320-353.

3. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Н.Л. Височіна. – Київ: «Центр учбової літератури», 2017. – 384 с

4. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с

5. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

6. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2014. – 20 с

7. Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів: методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів / Н.О. Опришко, Н.М. Безпалова. – Тернопіль: ТНЕУ, 2016. – 48 с.

8. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія / М. М. Василенко. – Київ: «Центр учбової літератури», 2018. – 524 с.

9. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес /В.Г. Тулайдан, Т.В. Шелехова // -

Львів, «Фест-Прінт», 2016. – 106 с.

Допоміжна

1. Дутчак М. В. Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес - тренера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. - С. 17-21
2. Дутчак М. В. Теоретико-методичні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Дутчак ; НУФВСУ. – Київ, 2009. – 39 с.
3. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. – М.: Гранд, 2003. – 368 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.
5. Основы персональной тренировки / Под. ред. Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 724 с.

Інформаційні ресурси

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. – Вип. 85 "Спортивна діяльність": Наказ Міністерства молоді та спорту України [28.10.2016]. – № 4080. – Режим доступу : http://cct.com.ua/2017/28.10.2016_4080.htm
3. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
4. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2017. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid> 5.
5. Класифікатор професій ДК 003:2010 : наказ Міністерства економічного розвитку і торгівлі від 28.07.2010 №327. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik>
6. Наказ Міністерства молоді та спорту «Про затвердження Рекомендацій щодо оздоровчої рухової активності» від 20.09.2018р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/40349>
7. По следам FIBO 2017: говорим о трендах и подводим итоги [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://interatletika.com/news/po-sledam-fibo-2017-govorim-o-trendakh-i-podvodim-itogi/>
8. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
9. Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту: наказ Міністерства молоді та спорту [28.03.2013]. – Режим

доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13> (дата перегляду 11.01.2017р.)

10. Сайкина Е. Г. Исторические этапы развития фитнеса и его идеология [Электронный ресурс] // Фитнес: теория и практика. – 2013. – № 1. Режим доступа: URL: fitness.esrae.ru/2-4