



Силабус
навчальної дисципліни
ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма Фізична терапія, ерготерапія у травматології та ортопедії
Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший бакалаврський

Викладач (і)	Митяненко Юлія Володимирівна
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	098-55-45-756
Е-mail викладача:	Yuli0607@ukr.net
Графік консультацій	Вівторок, субота 13.00-14.15

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
3/90	12	12	66	залік

Семестр: п'ятий

Мова навчання: українська

Ключові слова: персональний тренінг, фітнес, тренажерний зал.

Мета та предмет курсу: : є надання студентам глибоких теоретичні основи системи емпіричних та теоретичних знань про сутність і оптимальні форми функціонування технологій персонального тренінгу в системі фітнес індустрії.

Предмет курсу - основні принципи та закономірності побудови персонального тренування з урахуванням індивідуальних особливостей, тих, хто займається в сфері фітнес індустрії.

Компетентності та програмні результати навчання:

Зміст курсу:

Тема 1. ЗМ 1. Загальна характеристика та зміст тезаріусу понять. «фітнес», «персональний тренінг».

Тема 2. Загальні основи біоенергетики та біомеханіки.

- Тема 3. Загальні основи динамічної анатомії
- Тема 4. Первинне опитування й оцінка стану здоров'я тих, хто займається.
- Тема 5. Технології силового тренування. Загальна характеристика техніки виконання силових вправ. Основи страхування.
- Тема 6. Вибір вправ в силовому тренуванні, критерії підбору вправ, об'єм та інтенсивність..
- Тема 7. Структура та зміст побудови заняття силової спрямованості
- Тема 8. Технології аеробного тренування
- Тема 9. Методика побудови занять аеробної спрямованості з використання тренажерних пристроїв та без них
- Тема 10. Основи фітнес тренування з спеціальними групами населення.
- Тема 11. Основи харчування та визначення основного обміну
- Тема 12. Методи та види контролю в оздоровчому фітнес тренуванні.

Методи навчання:

Словесні: проблемний виклад лекції, бесіда, дискусія, мозковий штурм тощо.

Наочні: спостереження, показ і обговорення навчальної презентації тощо.

Практичні: вправи, практичні роботи, розв'язування професійно-зорієнтованих ситуацій тощо.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

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: накопичувальна бально-рейтингова

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні

1. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 2003. – 424 с.
3. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 2. – 2003. – 391 с.
4. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
5. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев: "Олімпійська література", 2004. – 359 с.

6. Донцов А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / – СПб.: Питер, 2015. – 144 с.
7. Кеннеді Р. Крутий культуризм / Р. Кеннеді. – М.: Терра-спорт, 2000.
8. Кеннеді Р. Базові програми для великих м'язів/ Р. Кеннеді. – М.: Терра-спорт, 2000.
9. Плехов В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков / В.Н. Плехов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 157 с.

Додаткові

1. Буйнова Н.Н. Фитнес: мы выбираем успех / Н.Н. Буйнова. – СПб: ИК «Невский проспект», 2002. – 192 с.
2. Романенко В.О. Рухові здатності людини : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / В.О. Романенко. – Донецьк: «Новый мир», УКЦентр, 1999 – 336с.

Інтернет-ресурси

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>