

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ

Рівень вищої освіти	Перший рівень
Спеціальність: освітня програма	017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт

Затверджено рішенням Ради з якості ННМІ

Голова Ради з якості ННМІ
Петрашенко Вікторія Олександрівна

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

Розробник

Петренко Наталія Володимирівна

Розглянуто і схвалено на засіданні робочої проєктної групи (РПГ) освітньої програми Фізична культура і спорт	Керівник РПГ (гарант програми) Ворона Віта Вікторівна
Розглянуто і схвалено на засіданні Кафедра фізичного виховання і спорту	Завідувач кафедри Петренко Наталія Володимирівна

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Основи персонального тренінгу
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Петренко Наталія Володимирівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Тривалість вивчення навчальної дисципліни	один семестр
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 50 год. становить контактна робота з викладачем (26 год. лекцій, 24 год. практичних занять), 100 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 16 год. становить контактна робота з викладачем (8 год. лекцій, 8 год. практичних занять), 134 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Вибіркова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Анатомія людини, основи динамічної анатомії, Теорія і методика фізичного виховання
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Формування теоретичних знань, практичних умінь та навичок, необхідних для організації та проведення персональних тренувань з урахуванням фізичних, психологічних та індивідуальних особливостей людини, а також опанування основ методології, планування та контролю фізичних навантажень у контексті забезпечення ефективності, безпеки та досягнення поставлених цілей.

4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 Введення до курсу "Основи персонального тренінгу"

Введення до курсу «Основи персонального тренінгу». Вступ до предмету «Основи персонального тренінгу»: завдання, зміст, предмет вивчення дисципліни. Мета та завдання персонального тренінгу. Особливості персонального тренінгу. Види персонального тренування. Основна спрямованість персонального тренування. Специфіка та функції персонального тренера у оздоровчих центрах.

Тема 2 Основи персонального тренінгу

Поняття про персональну збалансовану програму. Розробка попередньої тренувальної програми. Визначення цілей тренувальних програм. Мотивація клієнта. Способи мотивації. Принципи тренування. Основні вимоги до змісту, структури та побудови тренувального заняття. Опитування, попередня оцінка стану здоров'я потенційного клієнта/пацієнта. Інтерпретація результатів.

Тема 3 Організація занять у персональному тренуванні

Особливості попереднього етапу роботи у персональному тренінгу. Періодизація оздоровчо-тренувального процесу. Структура та зміст занять. Характеристика дозування навантажень різної спрямованості у персональному тренуванні. Оцінка функціональних можливостей, у процесі розробки індивідуальної програми занять. Інтерпретація результатів

Тема 4 Сучасні оздоровчі системи і види кондиційного тренування

Особливості побудови програм занять з кондиційного тренування (КТ). Структура та періоди тренувального процесу в кондиційному тренуванні. Мета та завдання КТ. Класифікація програм кондиційного тренування. Методи та засоби КТ. Параметри навантаження на заняттях фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю. Відмінності кондиційного та спортивного тренування.

Тема 5 Персональні програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості.

Мета аеробного тренування. Специфіка тренування аеробної витривалості. Компоненти програми тренувань для розвитку аеробної витривалості. Типи програм аеробних вправ. Контроль ефективності програм аеробного спрямування.

Тема 6 Персональний тренінг силової спрямованості

Основні принципи та складові тренувального процесу силового спрямування. Оцінка рівня фізичної підготовленості. Вибір вправ, тренувальних навантажень, об'єму та тривалості занять. Варіативність тренувальних навантажень. Контроль ефективності програм.

Тема 7 Персональні програми спрямовані на розвиток гнучкості.

Методичні особливості, загальна структура та зміст занять для розвитку гнучкості. Фізіологічні основи розвитку гнучкості. Види і базові вправи зі стретчингу. Правила застосування вправ і регулювання навантаження на заняттях зі стретчингу. Позитивний вплив тренувань спрямованих на розвиток гнучкості. Чинники, які впливають на розвиток гнучкості. Характеристика програм ментального фітнесу. Методичні особливості, загальна структура та зміст програм занять з ментального фітнесу.

<p>Тема 8 Організація і методика оздоровчих занять для різних груп і вікових категорій</p> <p>Методика фітнес занять в зонах групових програм. Організація занять для дітей та підлітків. Організація занять для осіб зрілого, похилого та старшого віку. Особливості організації тренування жінок у період вагітності.</p>
<p>Тема 9 Види рекреаційно-оздоровчих програм</p> <p>Класифікація програм. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять</p>
<p>Тема 10 Методи контролю та самоконтролю у процесі занять різними видами рухової активності для визначення адекватності навантажень.</p> <p>Методи первинного контролю в оздоровчому фітнес тренуванні. Методи оперативного-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю. Самоконтроль рівня фізичного стану.</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
PH2	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
PH3	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

CH1	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
CH2	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

8. Види навчальних занять

<p>Тема 1. Введення до курсу "Основи персонального тренінгу"</p>
<p>Лк1 ""Введення до курсу «Основи персонального тренінгу»""</p> <p>Вступ до предмету «Основи персонального тренінгу»: завдання, зміст, предмет вивчення дисципліни. Мета та завдання персонального тренінгу. Особливості персонального тренінгу. Види персонального тренування. Основна спрямованість персонального тренування. Специфіка та функції персонального тренера у оздоровчих центрах. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій.</p>

Пр1 "Введення до курсу "Основи персонального тренінгу""

Провідні поняття курсу персонального тренінгу. Мета та завдання персонального тренінгу. Особливості персонального тренінгу. Види персонального тренування. Основна спрямованість персонального тренування. Специфіка та функції персонального тренера у оздоровчих центрах. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту. Перегляд відео за темами практичного заняття з подальшим обговоренням.

Тема 2. Основи персонального тренінгу

Лк2 "Основи персонального тренінгу"

Поняття про персональну збалансовану програму. Розробка попередньої тренувальної програми. Визначення цілей тренувальних програм. Мотивація клієнта. Способи мотивації. Принципи тренування. Основні вимоги до змісту, структури та побудови тренувального заняття. Опитування, попередня оцінка стану здоров'я потенційного клієнта. Інтерпретація результатів. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій (при наявності карантину - в режимі on-line).

Пр2 "Основи персонального тренінгу"

Методи отримання первинної інформації про потенціального клієнта. Визначення цілей тренувальних програм. Опитування, попередня оцінка стану здоров'я потенційного клієнта. Розробка анкети попереднього опитування. Аналіз отриманих результатів. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту.

Пр3 "Основи персонального тренінгу. Поняття про персональну збалансовану програму" (денна)

Оцінка функціональних систем організму та фізичної підготовленості клієнта. Вибір тестів для оцінювання фізичних здібностей. Інтерпретація результатів. Розробка попередньої тренувальної програми. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту.

Тема 3. Організація занять у персональному тренуванні

Лк3 "Організація занять у персональному тренуванні" (денна)

Особливості попереднього етапу роботи у персональному тренінгу. Характеристика дозування навантажень різної спрямованості у персональному тренуванні. Оцінка функціональних можливостей, у процесі розробки індивідуальної програми занять. Інтерпретація результатів. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій

Пр4 "Організація занять у персональному тренуванні" (денна)

Протоколи та нормативи оцінки фізичної підготовленості клієнта. Основні функціональні показники. Склад тіла. Кардіореспіраторна витривалість. Мязова сила. Мязова витривалість. Гнучкість. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту.

Тема 4. Сучасні оздоровчі системи і види кондиційного тренування

Лк4 "Сучасні оздоровчі системи і види кондиційного тренування" (денна)

Особливості побудови програм занять з кондиційного тренування (КТ). Структура та періоди тренувального процесу в кондиційному тренуванні. Мета та завдання КТ. Класифікація програм кондиційного тренування. Методи та засоби КТ. Параметри навантаження на заняттях фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю. Відмінності кондиційного та спортивного тренування. Періодизація оздоровчо-тренувального процесу. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій

Пр5 "Сучасні оздоровчі системи і види кондиційного тренування"

Розробка програми занять за методикою кондиційного тренування. Основні принципи, структура та зміст заняття. Параметри навантаження на заняттях фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю: вибір та дозування навантажень різної спрямованості. Побудова та індивідуалізація програм кондиційного тренування. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачається практична робота у спортивному залі (КЗ) у вигляді кондиційного тренування

Тема 5. Персональні програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості.

Лк5 "Персональні програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості" (денна)

Мета аеробного тренування. Специфіка тренування аеробної витривалості. Компоненти програми тренувань для розвитку аеробної витривалості. Типи програм аеробних вправ. Контроль ефективності програм аеробного спрямування. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій..

Пр6 "Персональні програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості." (денна)

Розробка плану тренування спрямованого на збільшення аеробної витривалості для осіб з різним рівнем фізичного стану та фізичної підготовленості. Вибір вправ, тренувальних навантажень, об'єму та тривалості занять. Варіативність тренувальних навантажень. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачається практична робота у спортивному залі у вигляді програми аеробного тренування

Пр7 "Кардіо тренування в тренажерному залі" (денна)

Мета кардіо тренування. Особливості та варіації тренування в залежності від мети. Пульсові зони тренування, кількість та тривалість тренувань, поєднання з силовими вправами. Основні вправи та умови виконання. Розробка індивідуальної програми (плану) занять. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачається практична робота у спортивному залі у вигляді кардіо-тренування

Пр8 "Функціональний тренінг" (денна)

Особливості та класифікація програм функціонального тренінгу. Основні принципи та завдання функціонального тренінгу. Засоби, принципи, варіації вправ для проведення занять із ФТ. Розробка програми занять з використанням засобів ФТ. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачається практична робота у спортивній залі у вигляді Функціонального тренінгу.

Тема 6. Персональний тренінг силової спрямованості

Лк6 "Персональний тренінг силової спрямованості" (денна)

Основні принципи та складові тренувального процесу силового спрямування. Оцінка рівня силової підготовленості. Вибір вправ, тренувальних навантажень, об'єму та тривалості занять. Варіативність тренувальних навантажень. Контроль ефективності програм. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій

Пр9 "Розробка індивідуальної тренувальної програми з обтяженнями" (денна)

Моделювання та розробка програм для людей різної статі, з різним типом статури і різними цілями. Фактори, які слід брати до уваги, розробляючи індивідуальну тренувальну програму з обтяженнями. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту. Перегляд відео за темами практичного заняття з подальшим обговоренням.

Пр10 "Персональний тренінг силової спрямованості"

Розробка плану тренування силової спрямованості для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості. Вибір вправ, тренувальних навантажень, об'єму та тривалості занять. Варіативність тренувальних навантажень. Розробка програми (плану) заняття спрямованого на розвиток сили. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях, кафедри фізичного виховання і спорту.

Тема 7. Персональні програми спрямовані на розвиток гнучкості.

Лк7 "Персональні програми спрямовані на розвиток гнучкості" (денна)

Методичні особливості, загальна структура та зміст занять для розвитку гнучкості. Фізіологічні основи розвитку гнучкості. Види і базові вправи зі стретчингу. Правила застосування вправ і регулювання навантаження на заняттях зі стретчингу. Позитивний вплив тренувань спрямованих на розвиток гнучкості. Чинники, які впливають на розвиток гнучкості. Характеристика програм ментального фітнесу. Методичні особливості, загальна структура та зміст програм занять з ментального фітнесу. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій

<p>Пр11 "Методичні особливості, загальна структура та зміст занять для розвитку гнучкості" (денна)</p> <p>Методи та засоби стретчингу. Термінові і відставлені ефекти стретчингу. Біологічні передумови застосування стретчингу. Базові вправи. Вправи з вагою власного тіла. Вправи з додатковим обладнанням. Занести результати в робочий зошит. Вивчення даної теми передбачає теоретичну роботу в навчальних аудиторіях кафедри фізичного виховання і спорту. Крім того, при вивченні даної теми передбачаються рольові ігри. практична робота у спортивній залі у вигляді тренування для розвитку гнучкості.</p>
<p>Пр12 "Персональні програми спрямовані на розвиток гнучкості" (денна)</p> <p>Підведення підсумків. Обговорення.</p>
<p>Тема 8. Організація і методика оздоровчих занять для різних груп і вікових категорій</p>
<p>Лк8 "Організація і методика занять для різних груп і вікових категорій" (денна)</p> <p>Методика тренувальних занять в зонах групових програм. Організація занять для дітей та підлітків. Організація занять для осіб зрілого, похилого та старшого віку. Особливості організації тренування жінок у період вагітності. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних лекцій</p>
<p>Тема 9. Види рекреаційно-оздоровчих програм</p>
<p>Лк9 "Основи рекреаційно-оздоровчих програм"</p> <p>Поняття та мета рекреаційно-оздоровчих програм. Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності. Основні фактори, що впливають на вибір програми: вік, рівень фізичної підготовленості, психологічні аспекти. Види фізичних активностей.</p>
<p>Лк10 "Різновиди рекреаційно-оздоровчих програм" (денна)</p> <p>Адаптивні програми для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Програми на основі сезонних активностей (зимові, літні). Групові та індивідуальні рекреаційні програми. Інтеграція інноваційних підходів: програми з використанням цифрових технологій та мобільних додатків.</p>
<p>Лк11 "Планування та ефективність рекреаційно-оздоровчих програм" (денна)</p> <p>Методологія планування оздоровчих програм: цілі, задачі, етапи. Моніторинг і оцінка ефективності програм: фізіологічні, психологічні та соціальні показники. Приклади успішних рекреаційно-оздоровчих програм. Роль фахівця з фізичної культури в адаптації програм до потреб сучасності.</p>
<p>Тема 10. Методи контролю та самоконтролю у процесі занять різними видами рухової активності для визначення адекватності навантажень.</p>

Лк12 "Методи контролю у процесі рухової активності"

Поняття та цілі контролю у фізичній активності: Значення контролю для запобігання перевантаженням та досягнення оптимальних результатів. Види контролю: попередній, поточний, підсумковий. Об'єктивні методи контролю фізичного стану: Вимірювання пульсу та частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час навантаження та в спокої. Контроль дихання: частота, ритм, глибина. Використання тестів фізичної працездатності (Руф'є, Гарвардський степ-тест). Інструментальні методи контролю: Використання фітнес-трекерів, пульсомірів, смарт-годинників. Особливості контролю у різних видах рухової активності: Кардіо, силові тренування, гнучкість, відновлювальні практики (йога, пілатес).

Лк13 "Методи самоконтролю для визначення адекватності навантажень" (денна)

Роль самоконтролю у забезпеченні безпечної фізичної активності: Поняття самоконтролю: спостереження за власними реакціями на фізичне навантаження. Важливість ведення щоденника самоконтролю. Основні методи самоконтролю: Суб'єктивні методи: оцінка самопочуття, рівня втоми, якості сну. Простий моніторинг: частота пульсу, артеріальний тиск, рівень енергії протягом дня. Використання шкал (шкала Борга для оцінки сприйняття зусиль). Порівняльний аналіз стану до і після тренування: Симптоми перевантаження (тахікардія, порушення сну, м'язовий біль, зниження працездатності). Визначення ознак адекватного навантаження (відновлення пульсу за 2-3 хвилини, відчуття тону). Інтеграція самоконтролю у тренувальний процес: Рекомендації для різних категорій людей (початківці, спортсмени, особи з хронічними захворюваннями). Роль інструктора в навчанні навичок самоконтролю.

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Лекційне навчання
МН2	Практикоорієнтоване навчання
МН3	Електронне навчання
МН4	Самостійне навчання

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання, які сприяють не тільки розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчого мислення

Вивчення дисципліни забезпечує формування у студентів загальних компетентностей (Soft skills), таких як: здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Інтерактивні лекції
НД2	Підготовка до практичних занять
НД3	Виконання практичних завдань
НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами

НД5	Електронне навчання у системах (Google Meet, MIX)
-----	--

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$21 \leq RD < 59$
Можливе одноразове повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 20$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання
МФО2 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. Результативністю сформованості необхідних практичних умінь і навичок залежить від рівня сформованості практичної компетентності.	Протягом усього періоду навчання.	Консультації студентів, спостереження, визначення помилок

МФО3 Завдання оцінювання рівня практичної та теоретичної підготовки	Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводиться на кожному практичному занятті на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи згідно тематичного плану	Протягом усього періоду навчання.	Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань
МФО4 Дискусії у фокус-групах	Метод дозволяє залучити всіх учасників до процесу обговорення та обґрунтування власної думки шляхом багатосторонньої комунікації, розвинути вміння вести професійну дискусію, виховати повагу до колег та здатність до генерації альтернативних ідей і пропозицій.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Оцінка здатності студента до роботи в команді, вміння обґрунтовувати свої рішення, визначення рівня теоретичної підготовки, що відображається у відповідній оцінці

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Тестування теоретичної підготовки	Тестування	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати 40 балів за диф.залик. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент -24 балів
МСО2 Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	Включає в себе усне опитування, поточне тестування. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали)	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Семестр викладання	100 балів	
МСО1. Тестування теоретичної підготовки	40	
тестування	40	Ні
МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	60	
Демонстрація практичних навичок. Тестування на платформі Міх.	60	Ні

Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки проводиться протягом семестру: за участь в опитуванні і обговоренні студент може отримати в сумі 40 балів, За демонстрацію практичних навичок, підсумкове тестування - 60 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової робота для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції 5 балів, тези доповідей 3 бали). Можливим є зарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті відповідно до Положення. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)
ЗН3	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (гумові стрічки; коврики; тренажерні пристрої; гантелі; та інше)
ЗН4	Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання)

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194 с.
2	Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями

3	Персональний тренінг (курс за вибором) : метод. вказ. для самостійної підготовки бакалаврів IV курсу зі спеціальності 227 «Фізична терапія. Ерготерапія» / упоряд. В. В. Шутєєв, О. В. Ленська, Н. В. Стратій, О. С. Якименко. – Харків : ХНМУ, 2020. – 28 с.
Допоміжна література	
4	Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К. : Олімп. л-ра, 2017. 384 с
5	Василенко, М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика [Текст] : навч. посіб. / М. М. Василенко. — К. : ЦУЛ, 2018. 495 с.
6	O'Sullivan Susan B., Schmitz Thomas J., Fulk George D. (eds.) Physical Rehabilitation. 7th edition. F.A. Davis Company, 2019. 1505 p.
7	Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 176 с.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
8	Physiotutors: https://www.physiotutors.com
9	Академія фітнесу — України [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://fitnessacademy.com.ua
10	Фітнес Україна – Fitness UA. Фітнес портал. https://fitness.org.ua/


ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
денна форма навчання												
1	Введення до курсу "Основи персонального тренінгу"	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
2	Основи персонального тренінгу	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
3	Організація занять у персональному тренуванні	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
4	Сучасні оздоровчі системи і види кондиційного тренування	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
5	Персональні програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості.	10	8	2	6	0	2	0.5	1.5	0	0	0
6	Персональний тренінг силової спрямованості	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
7	Персональні програми спрямовані на розвиток гнучкості.	7.5	6	2	4	0	1.5	0.5	1	0	0	0
8	Організація і методика оздоровчих занять для різних груп і вікових категорій	2.5	2	2	0	0	0.5	0.5	0	0	0	0
9	Види рекреаційно-оздоровчих програм	7.5	6	6	0	0	1.5	1.5	0	0	0	0
10	Методи контролю та самоконтролю у процесі занять різними видами рухової активності для визначення адекватності навантажень.	5	4	4	0	0	1	1	0	0	0	0
Контрольні заходи												
1	диференційний залік	6	0	0	0	0	6	0	0	0	6	0
Індивідуальні завдання												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	інші індивідуальні завдання	81.5	0	0	0	0	81.5	0	0	0	0	81.5
<i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>50</i>	<i>26</i>	<i>24</i>	<i>0</i>	<i>100</i>	<i>6.5</i>	<i>6</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>81.5</i>

№ з/п	Програма навчальної дисципліни	Усього годин	Навчальна робота, аудиторних годин				Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин					
			Усього, ауд. год.	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні роботи	Усього, год.	Самостійне опрацювання матеріалу	Підготовка до практичних занять	Підготовка до лабораторних робіт	Підготовка до контрольних заходів	Виконання самостійних позааудиторних завдань
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
заочна форма навчання												
1	Введення до курсу "Основи персонального тренінгу"	5	4	2	2	0	1	0.5	0.5	0	0	0
2	Основи персонального тренінгу	7.5	4	2	2	0	3.5	3	0.5	0	0	0
3	Організація занять у персональному тренуванні	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0
4	Сучасні оздоровчі системи і види кондиційного тренування	5	2	0	2	0	3	2.5	0.5	0	0	0
5	Персональні програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості.	10	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0
6	Персональний тренінг силової спрямованості	7.5	2	0	2	0	5.5	5	0.5	0	0	0
7	Персональні програми спрямовані на розвиток гнучкості.	7.5	0	0	0	0	7.5	7.5	0	0	0	0
8	Організація і методика оздоровчих занять для різних груп і вікових категорій	2.5	0	0	0	0	2.5	2.5	0	0	0	0
9	Види рекреаційно-оздоровчих програм	7.5	2	2	0	0	5.5	5.5	0	0	0	0
10	Методи контролю та самоконтролю у процесі занять різними видами рухової активності для визначення адекватності навантажень.	5	2	2	0	0	3	3	0	0	0	0
Контрольні заходи												

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	диференційний залік	6	0	0	0	0	6	0	0	0	6	0
Індивідуальні завдання												
1	інші індивідуальні завдання	81.5	0	0	0	0	81.5	0	0	0	0	81.5
<i>Всього з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)</i>		<i>150</i>	<i>16</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>134</i>	<i>44.5</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>6</i>	<i>81.5</i>

	<p style="text-align: center;">РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛІНИ «Основи персонального тренінгу»</p> <p>Ступінь вищої освіти Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл Спеціальність: освітня програма 017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт Рік навчання 2025 Тривалість один семестр Форма навчання денна, заочна Мова викладання українська</p>
Викладач(і)	Петренко Наталія Володимирівна
Контактна інформація викладача	к.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання і спорту e-mail: n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua
Час та місце проведення консультацій	щочетверга 16.00 год.ПСС -313 або он-лайн на платформі Google Meet
Посилання на освітні платформи для онлайн занять	https://meet.google.com/zgq-bkqa-pdg
Посилання на силабус в каталозі курсів	https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/f7c1f6d1e28fb86d790ae06371053b14962112
Засоби зворотного зв'язку із групою щодо отримання та опрацювання виданих матеріалів	Mix.sumdu.edu.ua, електронна скринька, viber

ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо академічної доброчесності

Всі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування. Всі письмові роботи проходять перевірку унікальності з наступним аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення.

Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі, якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з наступних дій:

- знизити на величину до 40% включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину 25% включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;
- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю із зниженням

підсумкової кількості отриманих балів на величину до 15% включно;
- відмовити в перекладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань навчальної дисципліни

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Tome тощо) оголошується викладачем на початку курсу.

Заборонено використовувати інструменти штучного інтелекту для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни.

Несанкціоноване використання інструментів штучного інтелекту є порушенням академічної доброчесності.

Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу

При використанні здобувачами освіти матеріалів з джерел відкритого доступу для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни, вони обов'язково мають дотримуватись умов ліцензій Creative Commons на використання об'єктів авторського права.

Політика щодо відвідування

Студент має відвідати 100% практичних та 60% лекційних занять. У випадку пропуску занять студент повинен відпрацювати пропущене заняття відповідно до розкладу відпрацювань, затвердженому на кафедрі за наявності відповідного розпорядження деканата.

Політика щодо дедлайнів та перекладання

У випадку незадовільного результату студент має право двічі перекласти - перший раз екзаменатору, призначеному завідувачем кафедри, другий – комісії, яка створюється деканатом. Перекладання здійснюється за окремим графіком, який затверджується деканатом. Студенти, які не з'явилися без поважної причини, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку. Відмова студента виконувати завдання атестується як незадовільна відповідь. Студент має право одержати пояснення щодо отриманої оцінки.

Політика щодо оскарження результатів оцінювання

Оскарженню можуть підлягати результати оцінювання з модульних та семестрових атестацій. Для цього здобувач має подати апеляцію на ім'я директора/декана у день проведення атестаційного заходу чи після оголошення результатів його складання, але не пізніше наступного робочого дня. За розпорядженням директора створюється комісія з розгляду апеляції.

За рішенням апеляційної комісії оцінка може змінюватися у разі встановлення порушень під час проведення атестацій.

Критерії оцінювання

Політика оцінювання

Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки проводиться протягом семестру: за участь в опитуванні і обговоренні студент може отримати в сумі 40 балів, за демонстрацію практичних навичок, підсумкове тестування - 60 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової робота для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції 5 балів, тези доповідей 3 бали). Можливим є зарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті відповідно до Положення. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.