

Силабус навчальної дисципліни
«ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ»



Викладач: Довгань Надія Юріївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського і професійного спорту ЧНУ ім. Петра Могили, Майстер спорту.

Розробка науково обґрунтованих технологій професійної діяльності у системі фітнес клубів для підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти, як комплексного навчально-тренувального процесу, передбачає врахування низки особливостей контингенту, визначення пріоритетів у розвитку фізичних здібностей та вивчення їх взаємозалежності з компонентами здоров'я і психофізичної підготовленості. Відповідно, одним з етапів розробки технології таких елементів управління є підвищення професійної майстерності фахівців у системі фітнес-клубів, які передбачають організацію, планування, контроль та оцінку розвитку особистості до сучасних потреб вищої освіти.

У даному контексті навчальна дисципліна «Основи персонального тренінгу» для підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, зазвичай, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю.

Мета навчальної дисципліни: формування спеціалізованих концептуальних знань на рівні новітніх досягнень у галузі фізичної культури і спорту, професійних організаційних та методичних знань, вмінь і навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця.

Завдання навчальної дисципліни «Основи персонального тренінгу» є:

- навчати здобувачів вищої освіти концептуальними знаннями на рівні новітніх досягнень у сфері фітнесу щодо змісту нормативно-правових документів, які регламентують професійну діяльність;
- формувати спеціальні знання щодо галузевої термінології;
- надати теоретичні знання щодо історії розвитку фітнесу і рекреації та системи підготовки фахівців;
- засвоїти знання, уміння та навички щодо заснування на початкових етапах діяльності рекреаційно-оздоровчого закладу, професійної діяльності у системі фітнес-клубів;
- засвоїти кваліфікаційну характеристику фахівця з фітнесу та вимоги до професії;
- вивчити вимоги щодо обладнання місць занять та техніку безпеки їх проведення.

Об'єкт навчальної дисципліни – є процес професійної діяльності у системі фітнес клубів, а також можливість здійснення нового підходу, який повинен забезпечити створення

фітнес-програм, направлених на покращення функціональних можливостей з врахуванням індивідуальних особливостей, тих хто займається.

Предмет вивчення навчальної дисципліни є опанування знань та вмінь, що дадуть можливість розробляти персональні фітнес-програми оздоровчої та реабілітаційної спрямованості. А також можливість проведення консультацій стосовно здорового способу життя та контролю власної маси тіла.

Форми організації занять. Основними формами організації занять є лекції, практичні заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота здобувачів вищої освіти.

Навчальна вибіркова дисципліна передбачає наступні тематики:

Тема 1. Опитування та оцінка стану здоров'я людини.

Тема 2. Психологія рухової активності для персонального тренера

Тема 3. Особливості харчування у персональному тренінгу

Тема 4. Персональний тренінг силової спрямованості.

Тема 5. Персональні фітнес-програми аеробної спрямованості.

Тема 6. Методика побудови персонального тренування для людей різних вікових груп

ПРЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення даного предмету є навчальні дисципліни: «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу», «Теорія та методика фізичного виховання різних груп населення», «Олімпійський і професійний спорт», «Педагогіка», «Загальна психологія» та ін.

В процесі оволодіння здобувачами вищої освіти знань, вмінь та навичок з дисципліни «Основи персонального тренінгу» застосовуються наступні методи навчання: вербальні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда); метод проблемного викладу матеріалу; наочні (презентація, ілюстрація); індуктивно-дедуктивний; метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

Модель організації навчального процесу ґрунтується на поєднанні двох складових: модульної технології навчання та кредитів (залікових одиниць) і охоплює зміст, форми та засоби навчального процесу, форми контролю навчальної діяльності здобувача вищої освіти в процесі виконання практичних занять (online and offline) та самостійної роботи. При перевірці знань здобувачів вищої освіти використовуються наступні види контролю: поточний (на кожному практичному занятті), рубіжний та підсумковий (залік).

Обсяг: 3 кредитів ECTS (90 год.).

Семестровий контроль: залік

Оцінювання: за семестр: 70 балів, за залік: 30 балів.