



Міністерство освіти та науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ»

Ступінь освіти	Другий (магістерський) рівень
Спеціальність	A7 «Фізична культура і спорт»
Предметна спеціальність	
Кількість кредитів	3 кредити / 90годин
Заняття	лекції/ практичні
Мова викладання:	українська
Кафедра	Олімпійського та професійного спорту
Викладач	 Довгань Надія Юрївни - доктор педагогічних наук професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту E-mail: chnu.sport@gmail.com корпоративна пошта

1. Анотація до курсу.

Розробка науково обґрунтованих технологій професійної діяльності у системі фітнес клубів для підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня (денної форми навчання), 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.

2. 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 етапів 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.

3. Програмні результати навчання.

Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти повинні володіти такими компетентностями:

Програмні компетентності: Перелік обов'язкових компетентностей випускника

ІК (Інтегральна компетентність) - Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту

Загальні компетентності (ЗК)

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями
- 2 Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
3. Навички міжособистісної взаємодії.
4. Здатність планувати та управляти часом
- 5.Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях різного рівня.
3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення

4. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини під час занять фізичною культурою та спортом
5. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
6. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
8. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту

Результати навчання

РН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

РН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

4. Політика дисципліни (академічна доброчесність, відвідування занять, креативні ініціативи здобувача вищої освіти).

Політика освітньої компоненти «**Основи персонального тренінгу**» ґрунтується на принципах академічної доброчесності, відповідальності, систематичного відвідування занять, активної участі в освітньому процесі, професійної етики та підтримки креативної ініціативи здобувачів вищої освіти.

Академічна доброчесність. Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися принципів академічної доброчесності під час виконання всіх видів навчальної роботи. Самостійні, практичні, контрольні та індивідуальні завдання повинні виконуватися самостійно із коректним посиланням на використані джерела інформації.

Неприпустимими є академічний плагіат, списування, фабрикація або фальсифікація результатів, використання чужих робіт як власних та інші прояви академічної недоброчесності. Під час підготовки програм персонального тренування, аналізу фізичного стану клієнта, розроблення комплексів фізичних вправ та інших практичних завдань здобувач повинен обґрунтовувати власні рішення та дотримуватися професійних і етичних норм. Використання цифрових технологій та інструментів штучного інтелекту допускається відповідно до вимог закладу вищої освіти та викладача. Здобувач несе відповідальність за достовірність, коректність і самостійність поданих матеріалів.

Відвідування занять. Систематичне відвідування лекційних і практичних занять є важливою складовою успішного опанування дисципліни. Особливого значення набуває участь у практичних заняттях, під час яких формуються професійні компетентності персонального тренера: проведення оцінювання фізичного стану, добір фізичних вправ, визначення параметрів навантаження, складання індивідуальних тренувальних програм, контроль техніки виконання вправ та комунікація з клієнтом. У разі пропуску заняття здобувач повинен самостійно опрацювати відповідний матеріал та, за необхідності, виконати передбачене завдання відповідно до встановлених викладачем вимог. Під час практичних занять здобувачі зобов'язані дотримуватися правил безпеки, санітарно-гігієнічних вимог, професійної етики та рекомендацій викладача щодо виконання фізичних вправ.

Креативна ініціатива здобувача вищої освіти. У межах дисципліни заохочується **креативність, самостійність та професійна ініціатива** здобувачів вищої освіти. Здобувачі можуть пропонувати власні підходи до організації персонального тренінгу, розробляти авторські комплекси фізичних вправ і тренувальні програми, використовувати сучасні фітнес-технології, мобільні застосунки, фітнес-трекери та інші цифрові засоби контролю фізичної активності. Заохочується участь у дискусіях, аналіз практичних кейсів, моделювання роботи «персональний тренер — клієнт», підготовка презентацій і творчих проєктів, пошук та аналіз сучасних науково-методичних матеріалів, а також презентація власних ідей щодо вдосконалення персонального тренувального процесу. Особлива увага приділяється здатності здобувача **критично мислити, аргументувати вибір методів і засобів тренування, індивідуалізувати фізичне навантаження та застосовувати отримані знання у практичних професійних ситуаціях**. Таким чином, політика дисципліни спрямована не лише на засвоєння теоретичних знань, а й на формування відповідального, етичного, самостійного та креативного фахівця, здатного ефективно організовувати й проводити персональні тренування з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей клієнта.

5. Методи навчання.

Під час викладання освітньої компоненти «Основи персонального тренінгу» використовуються сучасні методи навчання, спрямовані на формування теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та фітнесу.

Словесні методи: лекція, пояснення, бесіда, дискусія, інструктаж, консультація, аналіз проблемних ситуацій.

Наочні методи: демонстрація техніки виконання фізичних вправ, використання презентацій, відеоматеріалів, схем, таблиць, методичних матеріалів і цифрових ресурсів.

Практичні методи: виконання фізичних вправ, опанування та вдосконалення техніки рухових дій, складання індивідуальних програм тренувань, визначення параметрів фізичного навантаження, проведення функціонального тестування та оцінювання фізичного стану.

Проблемно-пошукові методи: розв'язання професійно орієнтованих завдань і ситуаційних кейсів, аналіз типових помилок під час проведення персонального тренування, обґрунтування вибору вправ, методів і засобів тренування відповідно до індивідуальних особливостей клієнта.

Інтерактивні методи: робота в парах і малих групах, рольове моделювання ситуації «персональний тренер — клієнт», групові дискусії, взаємооцінювання, презентація та обговорення розроблених тренувальних програм.

Проектні методи: розроблення індивідуальних і групових проєктів, створення програм персонального тренінгу для різних категорій населення, підготовка

презентацій та захист власних тренувальних проєктів.

Цифрові методи навчання: використання фітнес-застосунків, онлайн-платформ, фітнес-трекерів, цифрових засобів моніторингу фізичної активності та інших сучасних технологій для планування, контролю й аналізу тренувального процесу.

Методи самостійної роботи: опрацювання навчальної та науково-методичної літератури, пошук і критичний аналіз інформації, виконання індивідуальних завдань, підготовка тренувальних програм, презентацій та професійних кейсів.

Застосування зазначених методів забезпечує поєднання теоретичної підготовки з практичною діяльністю, сприяє розвитку критичного мислення, професійної самостійності, комунікативних навичок і здатності здобувачів вищої освіти планувати та проводити персональні тренування з урахуванням індивідуальних потреб, цілей і рівня фізичної підготовленості клієнта.

6. Зміст дисципліни

Модуль 1. Теоретичні та методичні основи наукових досліджень

Тема 1. Вступ до персонального фітнесу. Анатомо - фізіологічні основи, Оцінка фізичного стану клієнта (Опитування та оцінка стану здоров'я тих хто займається).

Тема 2. Сучасні фітнес-технології. Психологія рухової активності для персонального тренера.

Тема 3. Особливості харчування у персональному тренінгу.

Тема 4. Персональний тренінг силової спрямованості.

Тема 5. Персональні фітнес-програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості.

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

Тема 7. Робота з клієнтом. Безпека та профілактика травм.

Тема 8. Контроль результатів

7. Інформаційне забезпечення

Інформаційне забезпечення освітньої компоненти «**Основи персонального тренінгу**» передбачає використання навчальної, наукової, методичної та електронної інформації, необхідної для формування теоретичних знань і практичних навичок здобувачів вищої освіти у сфері персонального тренінгу та фітнесу.

До інформаційного забезпечення дисципліни належать:

- навчальні підручники, посібники та методичні рекомендації з теорії і методики фізичного виховання, фітнесу, персонального тренінгу, фізіології фізичних вправ, спортивної медицини та основ здорового способу життя;
- наукові статті, монографії, матеріали науково-практичних конференцій та інші сучасні науково-методичні публікації;
- електронні навчально-методичні комплекси дисципліни: конспекти лекцій, презентації, методичні рекомендації до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи;
- електронні освітні платформи та системи дистанційного навчання закладу вищої освіти;
- відеоматеріали з демонстрацією правильної техніки виконання фізичних вправ, методики проведення персональних тренувань та особливостей використання тренажерного обладнання;
- професійні інформаційні ресурси та електронні бази наукових публікацій;
- мобільні фітнес-застосунки, цифрові щоденники тренувань, фітнес-трекери, смарт-годинники та інші засоби моніторингу фізичної активності;
- цифрові засоби для оцінювання функціонального стану, контролю інтенсивності фізичного навантаження та аналізу результатів тренувального процесу;

- офіційні нормативно-правові та інформаційні ресурси у сфері освіти, фізичної культури, спорту та охорони здоров'я.

Використання сучасних інформаційних ресурсів сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти здатності **самостійно знаходити, критично оцінювати та використовувати професійно значущу інформацію**, застосовувати цифрові технології для планування й контролю персонального тренувального процесу та постійно вдосконалювати професійні компетентності.

7.Форми контролю.

Форми контролю навчальної дисципліни «**Основи персонального тренінгу**» поєднують теоретичну перевірку знань і практичну оцінку навичок, що є особливо важливим для підготовки фахівців у сфері фітнесу є:

1.Поточний контроль Здійснюється під час навчального процесу (усне опитування, тестування, оцінювання активності на заняттях)

2. Практичний контроль (оцінювання професійних навичок: демонстрація техніки виконання вправ, проведення фрагментів тренувань, складання індивідуальних програм тренувань, розв'язання ситуаційних завдань (кейси)

3.Самостійна робота.

1.Самостійне опрацювання додаткових джерел здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програмі (реферати, презентації, індивідуальні заняття,аналіз діяльності фітнес-клубів)

2.Самостійна робота з літературою та електронними джерелами має знайти відображення в конспекті з курсу лекції, навчальні посібники, відеоматеріали, розміщені на платформі Moodle

4. Підсумковий контроль. Залік.

Забезпечення освітнього процесу: *Навчально-методичний матеріал:* лекцій та практичні заняття. Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для освітнього процесу, система електронного навчання Moodle та платформи Zoom.

8. Критерії оцінювання.

Таблиця 1

Критерії оцінювання відповідності результатів контролю знань за різними шкалами й критеріями оцінювання.

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Відповіді на групових заняттях 20 по 2 бали	40
2	Написання реферату та його захист	10
3	Презентація на задану тему та її захист	10
5	Контрольна робота / Тестування	10
6	Атестація	30
	Всього	100

Семестровий контроль; залік

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

Критерії оцінювання семінарських (практичних) занять

Ступінь глибини знань з теми заняття, використання наукової термінології, володіння понятійним апаратом. Вміння працювати з навчальним матеріалом, правильність планування своєї самостійної роботи. Вміння будувати відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оформлення роботи відповідно до вимог. Відповідність теоретичному і практичному матеріалу, наявність нової інформації з питань щодо практичного застосування.

Усна відповідь (виконання завдань які розміщені на платформі Moodle)

2 бали - відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки

1 бали - студент відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, але не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки

Аналіз реферату . Критерії оцінювання:

9-10 балів: чітко описано методи дослідження, кожному методу надано характеристику, є стислий опис з головними аспектами;

7-8 балів: визначено методи, описано зайвий матеріал, творчо не перероблено текст роботи, характеристика методів надана не в повній мірі;

5-6 балів: спостерігається акцентування уваги на другорядних моментах та описах методів дослідження;

3-4 бали: скопійовано матеріал з великим зайвим обсягом, відсутня характеристика методів досліджень;

1-2 бали: відсутня характеристика методів досліджень; надано опис одного методу.

Презентація на задану тему: Критерії оцінювання:

У 10 балів - оцінюється робота, яка має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури (перелік сайтів) нараховує 16-18 джерел, серед яких є 4 джерела - фахові періодичні видання щодо наукових досліджень в галузі спорту протягом 2016-2022 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії (2015). Посилання на джерела по тексту обов'язкове.

У 8 балів оцінюється робота, яка має обсяг 10 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 15-16 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 8- 6 балів оцінюється робота, яка має обсяг 8 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 10 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

У 5-3 балів оцінюється робота, якщо обсяг її є недостатнім для викладення проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

У 0-3 бали оцінюється робота, якщо тема її не розкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 4 наукових джерел, які не можна вважати сучасними та науковими.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою
		Екзамен/Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно) ,зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре) ,зараховано
C	75 – 84 (добре)	
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно) ,зараховано
E	60 – 69 (достатньо)	
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно) , Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)	

9.Рекомендованні джерела .

1. Довгань Н. Ю. Передбачення і проектування інноваційних технологій у сфері фізичної культури і спорту // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2025. № 5 (145). С. 262–270.
2. Довгань Н. Ю., Носко М. О. Сучасні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану // *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2026. № 1 (147). С. 191–206.
3. Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко, Отравенко О. В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3. С. 6–20. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2022.3
4. Довгань Н. Ю., Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 1 (355). С. 136–146. DOI: 10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146.
5. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання. Фітнес-технології у ВНЗ: Навч. посібник. – К.: КНТЕУ, 2020. – 416.
6. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Сазанова Ю. М. Фітнес-програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики для спортсменів бойового хортингу в закладах загальної середньої освіти і закладах вищої освіти // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 6 (344). С. 45–55.
7. «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення 03.08.2024).