

Силабус дисципліни «ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ»



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

ПЕРЕДМОВА

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.

Програмні результати навчання

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

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

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

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

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

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

ПРН 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

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

Зміст дисципліни

Модуль 1. Теоретичні та методичні основи наукових досліджень

Тема 1. (лекційне заняття) .Опитування та оцінка стану здоров'я тих хто займається.

Тема 2.(лекційне заняття).Психологія рухової активності для персонального тренера

Тема 3.(лекційне заняття).Особливості харчування у персональному тренінгу

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.

Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти повинні володіти такими компетентностями:

Програмні компетентності: Перелік обов'язкових компетентностей випускника

Тема 4.(лекційне заняття).Персональний тренінг силової спрямованості

Тема 5.(лекційне заняття).Персональні фітнес-програми спрямовані на збільшення аеробної витривалості

Тема 6.(лекційне заняття). Методика побудови персонального тренування для населення різних вікових груп

ПЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення даного предмету є базовими предметами для вивчення є навчальні дисципліни: «Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу», « Теорія та методика фізичного виховання різних груп населення» «Олімпійський і професійний спорт». Для практичної підготовки необхідні знання «Теорії і методики фізичного виховання». Процес підготовки проходить на основі знань з «Педагогіки», «Загальної психології», «Менеджменту», «Валеології» тощо.

В процесі оволодіння здобувачами вищої освіти знань, вмінь та навичок з дисципліни «Основи персонального тренінгу» застосовуються наступні методи навчання:

- словесні (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)

Види робіт:

Підготовка індивідуальної роботи (реферат, презентація ,проект) –

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.
6. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
7. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

10 балів. (10x3=30)

Опитування на практичних заняттях –30 (6 занять по 5 балів).

Тестування –5 балів.(2x5=10)

Забезпечення освітнього процесу:

Навчально-методичний матеріал: лекцій та практичні заняття.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу, система електронного навчання Moodle та платформи Zoom/

Семестровий контроль;залик

Оцінювання: за семестр: 70балів, за :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.

Обсяг: 3 кредита ECTS (90 год.).