

**ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**



**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІТНЕС-КОНСАЛТИНГ ТА ІНДИВІДУАЛЬНЕ
ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАНЬ»**

Параметр	Характеристика
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Галузь знань	A Освіта
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС / 180 годин
Лекційні заняття	32 години
Практичні заняття	32 години
Самостійна робота	116 годин
Форма підсумкового контролю	залік
Мова викладання	українська
Статус дисципліни	(вибіркова)
Рік навчання / семестр	2026/2027 нав.р.

Миколаїв – 2026

1. Загальна інформація про дисципліну

Позиція	Інформація
Назва дисципліни	Фітнес-консалтинг та індивідуальне програмування тренувань
Викладач	 Докторка педагогічних наук, професорка Довгань Надія Юріївна. Завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту
Кафедра	олімпійського та професійного спорту
Контактна інформація	e-mail: _chnu.sport@gmail.com ; консультації: за графіком кафедри
Попередні вимоги	Теорія і методика фізичного виховання; фізіологія; спортивна медицина; основи фітнесу; педагогіка та психологія спорту.
Постреквізити	Професійна практика, кваліфікаційна робота, проєктування персональних і корпоративних фітнес-програм.

2. Анотація дисципліни

Дисципліна формує здатність магістрантів надавати науково обґрунтовані послуги фітнес-консалтингу та розробляти безпечні, ефективні й персоналізовані програми тренувань. Зміст охоплює клієнтський аудит, функціональне тестування, постановку цілей, управління ризиками, періодизацію навантажень, харчову поведінку в межах професійної компетентності, цифровий супровід, мотиваційне консультування, контроль результатів та етичні засади роботи фахівця. Значну увагу приділено роботі з різними групами населення, доказовому прийняттю рішень і створенню завершеного персонального фітнес-проєкту.

3. Мета і завдання дисципліни

Мета — сформувати у здобувачів другого (магістерського) рівня професійну готовність до комплексного фітнес-консалтингу, індивідуального програмування, моніторингу та корекції тренувального процесу з урахуванням цілей, функціонального стану, способу життя, ризиків і персональних потреб клієнта.

Основні завдання:

- опанувати алгоритм первинної консультації, скринінгу та формування клієнтського запиту;
- навчитися добирати валідні методи оцінювання фізичного стану та інтерпретувати результати;
- проєктувати індивідуальні програми на основі принципів FITT-VP, прогресії, специфічності та відновлення;
- застосовувати періодизацію, моніторинг навантаження і критерії корекції програми;
- адаптувати тренування до віку, рівня підготовленості, обмежень і спеціальних потреб;

- використовувати цифрові сервіси, носимі пристрої й аналітику з дотриманням конфіденційності;
- формувати навички професійної комунікації, мотиваційного інтерв'ювання, етики та самоменеджменту.

4. Очікувані результати навчання

Результати навчання

РН 1.Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

РН 4.Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

РН6.Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

РН7.Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.

РН 9.Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.

5. Обсяг дисципліни та розподіл навчального часу

Вид навчальної роботи	Години	Кредити ЄКТС	Частка
Лекції	32	1,07	17,8%
Практичні заняття	32	1,07	17,8%
Самостійна робота	116	3,86	64,4%
Разом	180	6,00	100%

6. Тематичний план дисципліни

№	Тема	Лекц.	Практич.	Самост.	Разом
1	Фітнес-консалтинг як вид професійної діяльності	2	2	7	11
2	Клієнтський аудит і професійна комунікація	2	2	7	11
3	Скринінг здоров'я та управління ризиками	2	2	7	11
4	Комплексне оцінювання фізичного стану	2	2	7	11
5	Постановка цілей і дизайн індивідуальної програми	2	2	7	11
6	Програмування аеробних навантажень	2	2	7	11
7	Програмування силових тренувань	2	2	7	11
8	Функціональний тренінг, мобільність і гнучкість	2	2	7	11
9	Періодизація та управління навантаженням	2	2	7	11
10	Харчова поведінка та відновлення	2	2	7	11
11	Мотиваційне консультування і прихильність	2	2	7	11
12	Програми для різних вікових груп	2	2	7	11
13	Програмування за особливих станів і потреб	2	2	8	12
14	Цифрові технології у фітнес-консалтингу	2	2	8	12
15	Моніторинг, оцінювання результатів і корекція	2	2	8	12
16	Бізнес-модель, етика та захист фітнес-проекту	2	2	8	12

№	Тема	Лекц.	Практич.	Самост.	Разом
	РАЗОМ	32	32	116	180

7. Зміст лекційних і практичних занять

Тема 1. Фітнес-консалтинг як вид професійної діяльності (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Поняття, моделі послуг, професійні ролі, межі компетентності та маршрут клієнта.

Практичне заняття: Кейс: структура першої консультації.

Тема 2. Клієнтський аудит і професійна комунікація (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Запит, анамнез, готовність до змін, контракт і документація.

Практичне заняття: Рольова первинна консультація; карта потреб.

Тема 3. Скринінг здоров'я та управління ризиками (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Попередній скринінг, протипоказання, інформована згода, направлення до лікаря.

Практичне заняття: Аналіз PAR-Q+ і ризик-сценаріїв.

Тема 4. Комплексне оцінювання фізичного стану (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Антропометрія, склад тіла, руховий і поструральний скринінг, фізична працездатність.

Практичне заняття: Батарей тестів і протокол оцінювання.

Тема 5. Постановка цілей і дизайн індивідуальної програми (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: SMART-цілі, логіка програми, принцип FITT-VP, критерії успіху.

Практичне заняття: Побудова дерева цілей і програмної матриці.

Тема 6. Програмування аеробних навантажень (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Зони інтенсивності, ЧСС, RPE, MET, інтервальні та безперервні методи.

Практичне заняття: Розрахунок зон і проєктування кардіосесії.

Тема 7. Програмування силових тренувань (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Вибір вправ, обсяг, інтенсивність, темп, відпочинок, прогресія.

Практичне заняття: Силове заняття для різних цілей.

Тема 8. Функціональний тренінг, мобільність і гнучкість (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Рухові патерни, стабілізація, мобільність, стретчинг і профілактика травм.

Практичне заняття: Конструювання функціонального комплексу.

Тема 9. Періодизація та управління навантаженням (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Мікро-, мезо-, макроцикли; навантаження, відновлення, ознаки перевтоми.

Практичне заняття: Побудова мезоциклу та тижневого плану.

Тема 10. Харчова поведінка та відновлення (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Енергетичний баланс, гідратація, сон, стрес; межі консультування тренера.

Практичне заняття: Аудит способу життя без призначення лікувального харчування.

Тема 11. Мотиваційне консультування і прихильність (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Самодетермінація, мотиваційне інтерв'ювання, звички, бар'єри, зворотний зв'язок.

Практичне заняття: Мотиваційна бесіда та план підтримки.

Тема 12. Програми для різних вікових груп (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Молодь, дорослі, особи старшого віку: цілі, обмеження, безпека.

Практичне заняття: Адаптація однієї програми для трьох вікових профілів.

Тема 13. Програмування за особливих станів і потреб (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Надлишкова маса тіла, порушення постави, низька тренуваність, повернення до активності; міждисциплінарна взаємодія.

Практичне заняття: Розбір кейсів і безпечні модифікації.

Тема 14. Цифрові технології у фітнес-консалтингу (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Носимі пристрої, застосунки, дистанційний супровід, якість даних і приватність.

Практичне заняття: Налаштування панелі моніторингу.

Тема 15. Моніторинг, оцінювання результатів і корекція (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Показники процесу й результату, повторне тестування, візуалізація, рішення на основі даних.

Практичне заняття: Аналіз динаміки та корекція програми.

Тема 16. Бізнес-модель, етика та захист фітнес-проєкту (2 год. лекції; 2 год. практичного заняття)

Лекція: Пакетування послуг, клієнтський сервіс, правові й етичні аспекти, професійний розвиток.

Практичне заняття: Презентація та експертний захист індивідуального проєкту.

8. Самостійна робота здобувачів

№	Тема	Завдання	Год.	Форма звітності
1	Фітнес-консалтинг як вид професійної діяльності	Порівняльна характеристика моделей фітнес-послуг.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
2	Клієнтський аудит і професійна комунікація	Скрипт інтерв'ю та анкета клієнта.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
3	Скринінг здоров'я та управління ризиками	Пам'ятка з безпеки й алгоритм перенаправлення.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
4	Комплексне оцінювання фізичного стану	Добір валідних тестів для заданого профілю.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
5	Постановка цілей і дизайн індивідуальної програми	Паспорт персональної програми.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
6	Програмування аеробних навантажень	План 4-тижневої аеробної програми.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо

№	Тема	Завдання	Год.	Форма звітності
7	Програмування силових тренувань	Відеоаналіз техніки та карта регресій/прогресій.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
8	Функціональний тренінг, мобільність і гнучкість	Комплекс мобільності для обраного профілю.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
9	Періодизація та управління навантаженням	Щоденник навантаження і відновлення.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
10	Харчова поведінка та відновлення	Освітня пам'ятка для клієнта.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
11	Мотиваційне консультування і прихильність	Стратегія підвищення прихильності.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
12	Програми для різних вікових груп	Порівняльна таблиця вікових адаптацій.	7	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
13	Програмування за особливих станів і потреб	Алгоритм адаптації та критерії зупинки.	8	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
14	Цифрові технології у фітнес-консалтингу	Порівняння цифрових сервісів за критеріями.	8	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
15	Моніторинг, оцінювання результатів і корекція	Аналітичний звіт за навчальним кейсом.	8	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
16	Бізнес-модель, етика та захист фітнес-проєкту	Фіналізація портфоліо й рефлексивний звіт.	8	аналітичний/практичний матеріал у портфоліо
	РАЗОМ		116	

Матриця відповідності результатів і видів діяльності

Результати	Основні види діяльності	Оцінювання
ПРН 1–3	лекції 1–5; консультаційні кейси; скринінг	практичні роботи, модуль 1
ПРН 4–6	теми 6–13; конструювання і адаптація програм	портфоліо, практичні роботи
ПРН 7–8	теми 14–15; цифровий моніторинг та аналіз	аналітичний звіт, модуль 2
ПРН 9–10	усі теми; тема 16; комплексний проєкт	експертна оцінка, захист проєкту

9. Методи навчання та освітні технології

- проблемні й інтерактивні лекції, мінілекції з візуалізацією даних;
- кейс-метод, рольове моделювання консультацій, дискусії та взаємооцінювання;
- практикуми з тестування, програмування, аналізу даних і корекції планів;
- проєктне та перевернуте навчання, робота в малих групах;
- симуляції професійних ситуацій, демонстрації техніки вправ;
- цифрові щоденники, мобільні застосунки, фітнес-трекери та LMS Moodle;
- індивідуальні консультації, рефлексія і формувальний зворотний зв'язок.

10. Система оцінювання

Оцінювання здійснюється за накопичувальною 100-бальною системою.

Залік виставляється за результатами виконання всіх обов'язкових видів роботи та захисту індивідуального фітнес-проєкту.

Вид роботи	Кількість / умова	Максимум балів
Практичні заняття	16 занять × до 3 балів	48
Завдання самостійної роботи	портфоліо за темами	16
Модульний контроль 1	теми 1–8	8

Вид роботи	Кількість / умова	Максимум балів
Модульний контроль 2	теми 9–16	8
Індивідуальний фітнес-проект і захист	комплексна програма на 8–12 тижнів	20
РАЗОМ		100

10.1. Критерії оцінювання практичного заняття (0–3 бали)

Бали	Критерії
3	Завдання виконано повністю; рішення науково обґрунтоване, безпечне, персоналізоване; розрахунки правильні; висновки аргументовані.
2	Основну частину виконано правильно, але є незначні неточності або недостатнє обґрунтування.
1	Виконано частково; наявні суттєві методичні помилки; потрібне доопрацювання.
0	Завдання не виконано, не подано або містить небезпечні/необґрунтовані рекомендації.

10.2. Критерії індивідуального проєкту (20 балів)

Критерії	Бали
Якість клієнтського аудиту та скринінгу	4
Обґрунтованість цілей і структури програми	4
Коректність дозування, прогресії та періодизації	5
Безпека, адаптації, моніторинг і критерії корекції	4
Оформлення, професійна комунікація та захист	3
Разом	20

10.3. Шкала оцінювання

Сума балів	ЄКТС	Національна оцінка
90–100	A	відмінно / зараховано
82–89	B	добре / зараховано
75–81	C	добре / зараховано
69–74	D	задовільно / зараховано
60–68	E	задовільно / зараховано
35–59	FX	незадовільно; можливе повторне складання
0–34	F	незадовільно; повторне вивчення дисципліни

11. Політика дисципліни

Академічна доброчесність

Усі роботи мають бути самостійними, з коректними посиланнями на джерела. Плагіат, фабрикація або фальсифікація даних, списування та несанкціоноване використання чужих матеріалів є неприпустимими. Використання генеративного ШІ дозволяється лише відповідно до

завдання та правил університету: здобувач зазначає факт і спосіб використання, перевіряє точність, зберігає авторську відповідальність і не передає конфіденційні дані клієнтів.

Відвідування та активність

Регулярна участь у практичних заняттях необхідна для формування професійних умінь. Пропущене заняття відпрацьовується за погодженим індивідуальним завданням. Повітряна тривога, безпекові обставини, хвороба чи інші документовані поважні причини враховуються відповідно до правил університету.

Терміни подання

Роботи подаються в установлені строки через Moodle або інший визначений канал. Прострочені роботи приймаються за погодженням із викладачем; пріоритет мають безпека, доступність і добросовісне виконання.

Безпека

Практичні завдання виконуються з дотриманням техніки безпеки, санітарних вимог, принципу добровільності та інформованої згоди. За наявності симптомів або ризиків здобувач припиняє навантаження й діє за встановленим алгоритмом.

Інклюзивність

Матеріали й форми роботи можуть бути розумно адаптовані до освітніх потреб здобувача без зниження очікуваних результатів навчання. Не допускається дискримінація за будь-якою ознакою.

Конфіденційність

Навчальні кейси з персональними даними мають бути знеособлені. Фото, відео, показники здоров'я й інша чутлива інформація використовуються лише за згодою особи.

Креативні ініціативи

Заохочуються авторські тренувальні рішення, цифрові прототипи, волонтерські оздоровчі проєкти та дослідницькі мініініціативи, якщо вони відповідають цілям курсу, етичним вимогам і принципам безпеки.

12. Індивідуальне завдання

Підсумковий продукт — персональна програма фітнес-супроводу на 8–12 тижнів для обраного навчального кейсу. Проєкт містить: профіль і запит клієнта; результати скринінгу; оцінювання вихідного стану; SMART-цілі; структуру макро-/мезо-/мікроциклу; приклади тренувань; дозування й прогресію; заходи відновлення; систему моніторингу; критерії корекції; ризики, адаптації, етичні та конфіденційні аспекти; список джерел. Обсяг — 12–20 сторінок або еквівалентне цифрове портфоліо; захист — до 10 хвилин.

13. Навчально-методичне та інформаційне забезпечення

Навчальні матеріали: силабус, презентації лекцій, методичні рекомендації до практичних робіт, кейси, форми скринінгу та щоденника, відеодемонстрації, критерії оцінювання, банк тестів і матеріали в Moodle. Рекомендовані цифрові засоби: електронні таблиці, застосунки для

планування тренувань, пульсометри/фітнес-трекери, сервіси відеозв'язку та інструменти візуалізації даних. Використання конкретних сервісів має відповідати вимогам захисту персональних даних.

14. Рекомендовані джерела

14.1. Нормативні та базові

1. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
2. Закон України «Про академічну доброчесність» від 18.12.2025 № 4742-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4742-20>
3. Міністерство освіти і науки України. Стандарти вищої освіти. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», другий (магістерський) рівень (чинна редакція). URL: <https://mon.gov.ua/>
4. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 12th ed. Wolters Kluwer, 2025.
5. American College of Sports Medicine. ACSM's Resources for the Personal Trainer. 6th ed. Wolters Kluwer, 2021.
6. Haff G. G., Triplett N. T. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Human Kinetics, 2016.
7. National Academy of Sports Medicine. NASM Essentials of Personal Fitness Training. 7th ed. Jones & Bartlett Learning, 2022.
8. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.

14.2. Додаткові та інтернет-ресурси

1. Bushman B. A. (ed.). ACSM's Complete Guide to Fitness & Health. 2nd ed. Human Kinetics, 2017.
2. Prochaska J. O., Norcross J. C., DiClemente C. C. Changing for Good. William Morrow, 2007.
3. International Confederation of Registers for Exercise Professionals (ICREPs). Global standards and professional resources. URL: <https://www.icreps.org/>
4. American College of Sports Medicine. Fitness and professional resources. URL: <https://www.acsm.org/>
5. National Strength and Conditioning Association. Education and research resources. URL: <https://www.nasca.com/>
6. PubMed — база наукових публікацій у галузі здоров'я та фізичної активності. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
7. Всесвітня організація охорони здоров'я. Physical activity. URL: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>