

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія іноземних мов

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б. Жильцов
« 17 » 09 2019 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ІНОЗЕМНА МОВА
(АНГЛІЙСЬКА)**

для студентів

спеціальності 014 Середня освіта

освітнього рівня молодший спеціаліст

освітньої програми Фізична культура



Київ – 2019 рік

Розробник: Руснак Лариса Юріївна,
викладач циклової комісії викладачів іноземних мов
Університетського коледжу
Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії іноземних мов

Протокол від « 16 » січня 2019 р. № 6

Голова циклової комісії ОК Калашник О.С.

Робочу програму перевірено
« 18 » серпня 2019 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи З.Л.Гейхман З.Л.Гейхман

Заступник директор з навчальної роботи Я.В. Карлінська Я.В. Карлінська

Пролонговано:

на 2019/2020 н.р. (ОК Калашник О.С.), « 29 » серпня 2019 р., протокол № 1

на 20__/20__ н.р. (____), «__» _____ 20__ р., протокол №__

на 20__/20__ н.р. (____), «__» _____ 20__ р., протокол №__

на 20__/20__ н.р. (____), «__» _____ 20__ р., протокол №__

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни		
	денна форма навчання		
Вид дисципліни	обов'язкова		
Мова викладання, навчання, оцінювання	англійська		
Загальний обсяг кредитів/годин	6 / 180		
Курс	3	4	
Семестр	6	7	8
Кількість змістових модулів з розподілом:	6		
Обсяг кредитів	1,5	1,5	3
Обсяг годин, в тому числі:	45	45	90
Аудиторні	28	26	54
Модульний контроль	2	4	6
Семестровий контроль	-	-	-
Самостійна робота	15	15	30
Форма семестрового контролю	залік	екзамен	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: навчити студентів спілкуватися англійською мовою в усній та письмовій формі з перспективою залучення до культури англomовних країн, розвинути та активізувати міжфахове мислення студента, розширити кругозір, поглибити загальну ерудицію, сформувати світогляд на основі загальнолюдських цінностей.

Завдання:

- формування необхідної комунікативної спроможності в усній та письмовій формах в межах тематики, окресленої завданнями майбутньої професійної діяльності студента як вчителя фізичної культури;
- досягнення студентом рівнів мовної компетенції, що відповідають міжнародним стандартам, викладеним у загальноєвропейських рекомендаціях з мовної освіти та Національній програмі з англійської мови для професійного спілкування.

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студентів мають бути сформовані такі предметні компетентності:

- знання спеціальної лексики та граматичних конструкцій для удосконалення навичок читання з повним розумінням змісту текстів за професійним спрямуванням;
- ознайомлення зі стандартами ділових паперів, рефератів та анотацій; термінологію з питань професійної діяльності;
- розуміння техніки роботи зі словником; особливостей перекладу іншомовних матеріалів фахової тематики.
- вміння аналізувати та реферувати фахову інформацію;
- володіння усною монологічною і діалогічною мовою в межах побутової, суспільно-політичної та фахової тематики;
- здатність перекладати з іноземної мови на рідну та з рідної на іноземну тексти країнознавчого, суспільно-політичного та фахового змісту; реферувати та анотувати спеціальну літературу.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт		
		Аудиторна:		Самостійна
		Практичні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Тренування. Training.				
Тема 1. Фізична підготовка. Fitness Training.	3	2		1
Тема 2. Верхня частина тулуба. The Upper Body.	4	2		2
Тема 3. Нижня частина тулуба. The Lower Body.	4	2		2
Тема 4. Корпус. The Core.	3	2		1
Тема 5. Статура. Body Types.	3	2		1
Тема 6. Спортивний комплекс. Parts of the Gym.	10	4	2	4
Тема 7. Обладнання. Exercise Equipment.	14	6	4	4
Тема 8. Проектна робота. Project work.	2	2		
Модульний контроль 1.	2		2	
Разом	45	22	6	15
Разом за 6 семестр	45	22	6	15
Змістовий модуль 2. Здоров'я. Health.				
Тема 1. Проблеми зі здоров'ям. Health Problems.	2	2		
Тема 2. Тренування за наявності хронічних захворювань. Training and Chronic Conditions.	15	8	2	5
Модульний контроль 2.	2		2	
Разом	19	10	2	5
Змістовий модуль 3. Бережіть себе! Take Care!				
Тема 1. Правила безпеки. Safety.	4	2		2
Тема 2. Види пошкоджень. Injuries.	6	2	2	2
Тема 3. Реанімація та надання першої допомоги. CPR and First Aid.	6	2	2	2
Тема 4. Суспільна взаємодія. Social Influences.	4	2		2
Тема 5. Тренерські та поведінкові стратегії. Coaching and Behavioral Strategies.	4	2		2
Модульний контроль 3.	2		2	
Разом	26	10	4	10
Разом за 7 семестр	45	20	6	15
Змістовий модуль 4. Слухай своє тіло. Listen to Your Body.				
Тема 1. М'язова система. The Muscular System.	2	2		
Тема 2. Кардіореспіраторна система. The Cardiorespiratory System.	4	2		2
Тема 3. Біомеханіка: анатомічна локалізація. Biomechanics: Anatomic Locations.	2	2		
Тема 4. Біомеханіка: скорочення м'язів. Biomechanics: Muscle Actions.	2	2		
Тема 5. Оцінка фізичної форми. Fitness Assessment.	6	2	2	2

Назви змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт		
		Аудиторна:		Самостійна
		Практичні	Індивідуальні	
Тема 6. Мета тренувань. Fitness Goals.	4			4
Тема 7. Розминка. The Workout.	6	2	2	2
Тема 8. Різновиди тренувань. Phases of Training.	2	2		
Модульний контроль 4.	2		2	
Разом	30	14	4	10
Змістовий модуль 5. Види тренувань. Types of Trainings.				
Тема 1. Вправи. Actions.	8		2	6
Тема 2. Тренування гнучкості. Flexibility Training.	2	2		
Тема 3. Кардіо-навантаження. Cardiorespiratory Training.	6	4	2	
Тема 4. Тренування рівноваги. Balance Training.	2	2		
Тема 5. Тренування пліометрики. Plyometric Training.	2	2		
Тема 6. Тренування швидкості, прудкості та рухливості. Speed, Agility, and Quickness Training.	4	2		2
Тема 7. Тренування витривалості. Resistance Training.	6	4		2
Модульна контрольна робота 5.	2		2	
Разом	32	16	4	10
Змістовий модуль 6. Індивідуальний підхід. Personalized Approach.				
Тема 1. Харчування. Nutrition.	8	2	2	4
Тема 2. Дієтичні добавки. Supplements.	2	2		
Тема 3. Вікові особливості. Age Considerations.	2	2		
Тема 4. Як почати? Getting Started.	2	2		
Тема 5. Вибір робочого місця. Career Options.	6		2	4
Тема 6. Створення клієнтської бази. Building a Client Base.	2	2		
Тема 7. Фітнес як бізнес. Running a Business.	4	2		2
Модульна контрольна робота 6.	2		2	
Разом	28	12	4	10
Разом за 8 семестр	90	42	12	30
Усього годин	180	84	24	60

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Тренування. *Training.*

Тема 1. Фізична підготовка. *Fitness Training.*

Лексичні одиниці: certification, client, evaluate, fitness, instruct, instructor, lead, motivate, personal trainer, personalized, plan, session.

Граматичні явища: дієслово **to be** – стверджувальна та заперечна форми теперішнього часу / present affirmative and negative of the verb **to be**.

Мовленнєвий матеріал: знайомство / introducing yourself.

Тема 2. Верхня частина тулуба. *The Upper Body.*

Лексичні одиниці: bicep, chest, deltoid (delts), forearm, hand, latissimus dorsi (lats), pectorals (pecs), rotator cuff, shoulder, trapezius (traps), tricep, wrist.

Граматичні явища: вживання структур **there is/there are** / usage of **there is/there are**.

Мовленнєвий матеріал: поради / giving advice.

Тема 3. Нижня частина тулуба. *The Lower Body.*

Лексичні одиниці: ankle, calf, foot, gluteals, hamstring, hip flexor, knee, quadriceps (quads), shin, thigh.

Граматичні явища: вживання структур **there isn't/there aren't** / usage of **there isn't/there aren't**.

Мовленнєвий матеріал: рекомендації / making a recommendation.

Тема 4. Корпус. *The Core.*

Лексичні одиниці: core, erector spinae, multifidus, obliques, pelvis, posture, rectus abdominis, spine, stabilize, support, torso, transverse abdominis.

Граматичні явища: стверджувальна форма теперішнього неозначеного часу / present simple affirmative.

Мовленнєвий матеріал: опис переваг / describing benefits.

Тема 5. Статура. *Body Types.*

Лексичні одиниці: carry, classify, combination, ectomorph, endomorph, heavy, lean, mesomorph, muscular, thin.

Граматичні явища: запитальна та заперечна форми теперішнього неозначеного часу / present simple interrogative and negative.

Мовленнєвий матеріал: опис типу / describing characteristics.

Тема 6. Спортивний комплекс. Parts of the Gym.

Лексичні одиниці: cardio theater, cycling studio, front desk, group fitness studio, gym, health club, locker room, restroom, water fountain, weight room, basketball court, child care center, fitness center, hot tub, pool, racquetball court, sauna, snack bar, steam room, tennis court, track.

Граматичні явища: теперішній тривалий час, порівняння теперішнього неозначеного і теперішнього тривалого часів / present continuous, comparison of present simple and present continuous.

Мовленнєвий матеріал: надання інформації; вподобання / giving information; expressing preferences.

Тема 7. Обладнання. Exercise Equipment.

Лексичні одиниці: ankle weight, barbell, dumbbell, free weights, hand weight, kettlebell, plate, spring collar, stack, weight bench, weight machine, weight pin, dual-action bike, elliptical trainer, emergency stop key, monitor, preprogrammed, recumbent bike, rowing machine, stair stepper, treadmill, upright bike, fitness bar, foam roller, jump rope, mat, medicine ball, resistance bands, stability ball, stepping block, suspension strap.

Граматичні явища: минулий неозначений час, правильні та неправильні дієслова / past simple, regular and irregular verbs.

Мовленнєвий матеріал: здійснення покупки; прохання про пораду; опис розташування речей / buying a product; asking for advice; asking the location of items.

Тема 8. Проектна робота. Project work.

Створення проекту на тему "Мій ідеальний спортивний комплекс" (на матеріалі, вивченому протягом модуля). / Creating a project on topic "My Ideal Gym" (using the material having been learnt during the module).

Змістовий модуль 2. Здоров'я. Health.

Тема 1. Проблеми зі здоров'ям. Health Problems.

Лексичні одиниці: BMI, cardiovascular disease, hypertension, juvenile diabetes, obesity, osteoporosis, overweight, stroke, type I diabetes, type II diabetes.

Граматичні явища: минулий тривалий, теперішній доконаний час та теперішній доконано-тривалий часи / past continuous, present perfect simple, present perfect continuous.

Мовленнєвий матеріал: підтвердження інформації / confirming information.

Тема 2. Тренування за наявності хронічних захворювань. Training and Chronic Conditions.

Лексичні одиниці: adhere, energy balance, expenditure, gait, mobility, morbidly obese, privacy, proprioceptive training, psychosocial, sedentary, self-esteem, trust, weight-supported exercise, well-being; diabetic, hyperglycemic, hypertensive, hypoglycemic, hypotensive, inappropriate, microtrauma, overgrip, post-exercise, prescribed medication, prone, stable, supine, Valsava maneuver; arthritis, bone mineral density, coronary heart disease, disability, fall, flare-up, fracture, osteoarthritis, osteopenia, restriction, rheumatoid arthritis, sheet bone stress, strain, weight bearing exercise; adverse, asthma, bronchitis, cancer, caution diminished, dysfunctional, dyspnea, emphysema, intervention, lung disease, obstructive lung disease, quality of life, restricted, restrictive lung disease, treatment.

Граматичні явища: минулий тривалий, теперішній доконаний час та теперішній доконано-тривалий часи / past continuous, present perfect simple, present perfect continuous.

Мовленнєвий матеріал: переконування; планування; поради; згода з думкою / providing reassurance; talking about plans; giving advice; agreeing with an opinion.

Змістовий модуль 3. Бережіть себе! Take Care!

Тема 1. Правила безпеки. Safety.

Лексичні одиниці: accident, attention, commercial equipment, condition, distraction, home equipment, liable, maintenance, operate, premises, properly, report, supervision, survey, waiver.

Граматичні явища: майбутній час – передбачення / the future: making predictions.

Мовленнєвий матеріал: висловлення спостережень / making observations.

Тема 2. Види пошкоджень. Injuries.

Лексичні одиниці: blister, bruise, carpal tunnel syndrome, dislocation, inflammation, laceration, pulled muscle, shin splint, sprain, stress fracture, tear, tendonitis, tennis elbow.

Граматичні явища: майбутній час – заплановані дії та миттєві рішення / the future: plans and decisions.

Мовленнєвий матеріал: опис ушкодження / describing an injury.

Тема 3. Реанімація та надання першої допомоги. CPR and First Aid.

Лексичні одиниці: AED, analgesic, antibiotic ointment, bandage, cold pack, CPR, defibrillator, first aid, first aid kit, gauze, heart attack, latex gloves, shock, trauma.

Граматичні явища: запитання в майбутньому часі / asking questions – future.

Мовленнєвий матеріал: опис процесу / describing a process.

Тема 4. Суспільна взаємодія. Social Influences.

Лексичні одиниці: companionship support, connection, emotional support, exercise leader, informational support, instrumental support, lack, orientation, physique anxiety, social support, spouse, unrealistic.

Граматичні явища: інфінітив або **-ing** / infinitive or **-ing**.

Мовленнєвий матеріал: переконування / providing reassurance.

Тема 5. Тренерські та поведінкові стратегії. Coaching and Behavioral Strategies.

Лексичні одиниці: adherence, attainable, exercise imagery, goal setting, long-term, measurable, negativity, psych up, realistic, self talk, self-management, self-monitoring, short-term, specific, timely.

Граматичні явища: інфінітив або **-ing** / infinitive or **-ing**.

Мовленнєвий матеріал: прохання про пораду та надання поради / asking for and giving advice.

Змістовий модуль 4. Слухай своє тіло. Listen to Your Body.

Тема 1. М'язова система. The Muscular System.

Лексичні одиниці: cardiac muscle, contraction, involuntary, ligament, skeletal muscle, smooth muscle, tendon, tension, tissue, twitch, voluntary.

Граматичні явища: модальні дієслова **have (got), can, could** / modal verbs **have (got), can, could**.

Мовленнєвий матеріал: висловлення збентеження / expressing confusion.

Тема 2. Кардіореспіраторна система. The Cardiorespiratory System.

Лексичні одиниці: blood, carbon dioxide, deoxygenated, exhalation, heart, heavy breathing, inhalation, lungs, normal breathing, oxygen, produce, transport.

Граматичні явища: модальні дієслова **must, have to, should** / modal verbs **must, have to, should**.

Мовленнєвий матеріал: запит додаткової інформації / asking for additional information.

Тема 3. Біомеханіка: анатомічна локалізація. Biomechanics: Anatomic Locations.

Лексичні одиниці: anterior, contralateral, distal, frontal, inferior, ipsilateral, lateral, medial, posterior, proximal, sagittal, superior, transverse.

Граматичні явища: модальні дієслова **must, may, might, could, can** / modal verbs **must, may, might, could, can**.

Мовленнєвий матеріал: запит про місцезнаходження / asking the location of something.

Тема 4. Біомеханіка: скорочення м'язів. Biomechanics: Muscle Actions.

Лексичні одиниці: concentric, eccentric, force, force-couple, isokinetic, isometric, isotonic, length-tension relationship, muscle action, rotary motion, torque.

Граматичні явища: пасивний стан / passive voice.

Мовленнєвий матеріал: коригування висловлювання / correcting someone else.

Тема 5. Оцінка фізичної форми. Fitness Assessment.

Лексичні одиниці: assessment, blood pressure, body composition, circumference measurements, health screening, heart rate, iliac crest measurement, medical history, skinfold measurement, subscapular measurement, waist-to-hips ratio.

Граматичні явища: пасивний стан / passive voice.

Мовленнєвий матеріал: опис процесу / describing a process.

Тема 6. Мета тренувань. Fitness Goals.

Лексичні одиниці: appearance, drop, gain, health, improve, increase, lose, muscle, regain, rehabilitate, weight.

Граматичні явища: пасивний стан / passive voice.

Мовленнєвий матеріал: постановка цілей / setting goals.

Тема 7. Розминка. The Workout.

Лексичні одиниці: aerobic, anaerobic, boredom, conditioning, cool-down, creative, group fitness class, routine, stretching, variety, warm-up.

Граматичні явища: ступені порівняння прикметників / comparative and superlative.

Мовленнєвий матеріал: надання права вибору / providing options.

Тема 8. Різновиди тренувань. Phases of Training.

Лексичні одиниці: deconditioned, hybrid, hypertrophy training, imbalance, maximal strength training, OPT method, phase, power training, promote, stability, stabilization endurance training, strength endurance training, superset.

Граматичні явища: ступені порівняння прикметників / comparative and superlative.

Мовленнєвий матеріал: надання опису / describing something.

Змістовий модуль 5. Види тренувань. Types of Trainings.

Тема 1. Вправи. Actions.

Лексичні одиниці: bend, jog, jump, lean, lift, pull, push, reach, run, turn, twist, walk, hold, lower, lunge, pump, raise, release, rotate, squat, stretch, swing, touch.

Граматичні явища: прислівники способу дії / adverbs of manner.

Мовленнєвий матеріал: надання інструкцій; висловлення думки / giving instructions; expressing opinions.

Тема 2. Тренування гнучкості. Flexibility Training.

Лексичні одиниці: active stretching, ballistic stretching, dynamic stretching, extensibility, hold, isometric stretching, loosen, mobility, passive stretching, PNF stretching, range of motion (ROM), static stretching, tension.

Граматичні явища: статті / articles.

Мовленнєвий матеріал: поради / giving advice.

Тема 3. Кардіо-навантаження. Cardiorespiratory Training.

Лексичні одиниці: enjoyment, exertion, FITTE principle, frequency, hard, intensity, light, maximal, moderate, monitor, talk test, time, type; alternate, circuit training, incline, interval, interval training, level, overtraining, principle of specificity, recovery, rest, speed, training zone, workload.

Граматичні явища: статті / articles.

Мовленнєвий матеріал: оцінювання; пояснення процесу / assessing ability; explaining process.

Тема 4. Тренування рівноваги. Balance Training.

Лексичні одиниці: balance, balance-power exercise, balance-stabilization, exercise, balance-strength exercise, center of gravity, dynamic balance, equilibrium, stable, stationary, surface, unstable, variable.

Граматичні явища: нульовий тип умовних речень / zero conditional.

Мовленнєвий матеріал: внесення пропозиції / making a suggestion.

Тема 5. Тренування пліометрики. Plyometric Training.

Лексичні одиниці: explosive movement, generate, ground surface, integrated performance paradigm, loading phase, movement pattern, plyometric (reactive) training, potential energy, progression, rapid, transition phase, unloading phase.

Граматичні явища: перший тип умовних речень / first conditional.

Мовленнєвий матеріал: запит інформації / asking for information.

Тема 6. Тренування швидкості, прудкості та рухливості. Speed, Agility, and Quickness Training.

Лексичні одиниці: accelerate, agility, center of gravity, decelerate, performance, quickness, SAQ training, speed, stimulus, stride length, stride rate.

Граматичні явища: другий тип умовних речень / second conditional.

Мовленнєвий матеріал: запит деталей / asking for details.

Тема 7. Тренування витривалості. Resistance Training.

Лексичні одиниці: alarm reaction, delayed-on set muscle soreness, exhaustion, mechanical specificity, metabolic specificity periodization, repetitions, resistance development, resistance training, SAID principle, sets; circuit-training system, drop-set, failure, heavy-to-light, horizontal loading, light-to-heavy, multiple-set system, peripheral heart action system, pyramid system, single-set system, split-routine system, succession, superset system, vertical loading.

Граматичні явища: третій тип умовних речень; порівняння різних типів умовних речень / third conditional; comparison of conditionals.

Мовленнєвий матеріал: перевірка розуміння інформації; внесення пропозиції / checking for understanding; giving suggestions.

Змістовий модуль 6. Індивідуальний підхід. Personalized Approach.

Тема 1. Харчування. Nutrition.

Лексичні одиниці: calorie, carbohydrate, diet, energy, fatty acid, monounsaturated, nutrition. polyunsaturated, protein, resting metabolic rate (RMR), saturated, total energy expenditure (TEE).

Граматичні явища: непряма мова / reported speech.

Мовленнєвий матеріал: порівняння / making a comparison.

Тема 2. Дієтичні добавки. Supplements.

Лексичні одиниці: amino acids, capsules, dietary, ergogenic aids, excessive ingestion, herbs, illegal, intake, liquids, minerals, multivitamins, pills, powders, stimulants, supplements, vitamins.

Граматичні явища: непряма мова / reported speech.

Мовленнєвий матеріал: прохання про пораду та надання поради / asking for and giving advice.

Тема 3. Вікові особливості. Age Considerations.

Лексичні одиниці: adolescent, adult, age, capability, consideration, degenerative, development, growth, hydration, maturation, physiologic, senior, sweat, vigorous, youth.

Граматичні явища: непряма мова / reported speech.

Мовленнєвий матеріал: домовленість про зустріч / making an appointment.

Тема 4. Як почати? Getting Started.

Лексичні одиниці: accredited, customer service, distribution channel, education, employment, hands-on training, independent contractor, in-house training, marketing, membership, price.

Граматичні явища: непрямі та ввічливі запитання / indirect and polite questions.

Мовленнєвий матеріал: розмова про плани на майбутнє / talking about future plans.

Тема 5. Вибір робочого місця. Career Options.

Лексичні одиниці: corporation, cruise ship, employee, guest, independent, in-home, opportunity, resort, setting, spa, university.

Граматичні явища: вживання займенників / use of pronouns.

Мовленнєвий матеріал: запит інформації / asking for information.

Тема 6. Створення клієнтської бази. Building a Client Base.

Лексичні одиниці: assist, benefit, demonstration, explanation, greet, introduce, opening line, overeducate, potential, proactive, put off, roam, self-promotion, value.

Граматичні явища: висловлення мети / expressing purpose.

Мовленнєвий матеріал: вподобання / expressing preferences.

Тема 7. Фітнес як бізнес. Running a Business.

Лексичні одиниці: advertisement, bulletin board, business card, comparable, partner, professional, public, punctual, reciprocal, recommendation, refer, relationship, word-of-mouth.

Граматичні явища: вживання структури **used to** / use of **used to**.

Мовленнєвий матеріал: здійснення опитування / making an inquiry.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів
1. Відвідування практичних занять	1	11	11
2. Робота на практичному занятті	10	8	80
3. Виконання завдання для самостійної роботи	5	8	40
4. Виконання модульної контрольної роботи	25	1	25
Разом		-	156
Максимальна кількість балів: 156			
Розрахунок коефіцієнта: 1,56			

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5		Модуль 6	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
1. Відвідування практичних занять	1	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7
2. Робота на практичному занятті	10	3	30	4	40	4	40	4	40	4	40
3. Виконання завдання для самостійної роботи	5	2	10	5	25	5	25	5	25	5	25
4. Виконання модульної контрольної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом		-	70	-	90	-	97	-	97	-	97
Максимальна кількість балів: 451											
Розрахунок коефіцієнта: 7,5											

6.2 Завдання для самостійної роботи і критерії її оцінювання

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

3 курс			
Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
VI СЕМЕСТР			
Змістовий модуль 1. ТРЕНУВАННЯ. TRAINING.			
Тема 1. Фізична підготовка. Fitness Training. (1 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	II-III
Тема 2. Верхня частина тулуба. The Upper Body. (2 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	III-IV
Тема 3. Нижня частина тулуба. The Lower Body. (2 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	IV- VI
Тема 4. Корпус. The Core. (1 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	V-VI
Тема 5. Статура. Body Types. (1 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	VI-VII
Тема 6. Спортивний комплекс. Parts of the Gym. (4 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	VII-VIII
Тема 7. Обладнання. Exercise Equipment. (4 год.)	Індивідуальне заняття, модульний контроль	10	VIII-IX
<i>Разом за семестр: 15 год.</i>		<i>Разом: 40 балів</i>	
4 курс			
Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
VII СЕМЕСТР			
Змістовий модуль 2. ЗДОРОВ'Я. HEALTH.			
Тема 2. Training and Chronic Conditions. (5 год.)	Індивідуальне заняття, модульний контроль	10	I- V
Змістовий модуль 3. БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ! TAKE CARE!			
Тема 1. Правила безпеки. Safety. (2 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	VI-VII
Тема 2. Види пошкоджень. Injuries. (2 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	VII-VIII
Тема 3. Реанімація та надання першої допомоги. CPR and First Aid. (2 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	VIII-IX
Тема 4. Суспільна взаємодія. Social Influences. (2 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	X-XI

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Тема 5.Тренерські та поведінкові стратегії. Coaching and Behavioral Strategies. (2 год.)	Індивідуальне заняття, модульний контроль	5	XI-XII
<i>Разом за семестр: 15 год.</i>	<i>Разом: 35 балів</i>		
VIII СЕМЕСТР			
Змістовий модуль 4. СЛУХАЙ СВОЄ ТІЛО. LISTEN TO YOUR BODY.			
Тема 2. Кардіореспіраторна система. The Cardiorespiratory System. (2 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	I-II
Тема 5. Оцінка фізичної форми. Fitness Assessment. (2 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	II
Тема 6. Мета тренувань. Fitness Goals. (4 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	10	II-III
Тема 7. Розминка. The Workout. (2 год.)	Індивідуальне заняття, модульний контроль	5	III-IV
Змістовий модуль 5. ВИДИ ТРЕНУВАНЬ. TYPES OF TRAININGS.			
Тема 1. Вправи. Actions. (6 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	15	IV-V
Тема 6. Тренування швидкості, прудкості та рухливості. Speed, Agility, and Quickness Training. (2 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	5	V-VI
Тема 7. Тренування витривалості. Resistance Training. (2 год.)	Індивідуальне заняття, модульний контроль	5	VI-VII
Змістовий модуль 6. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД. PERSONALIZED APPROACH.			
Тема 1. Харчування. Nutrition. (4 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	10	VII-VIII
Тема 5. Вибір робочого місця. Career Options. (4 год.)	Практичне заняття, індивідуальне заняття	10	VIII-IX
Тема 7. Фітнес як бізнес. Running a Business. (2 год.)	Індивідуальне заняття, модульний контроль	5	IX-X
<i>Разом за семестр: 30 год.</i>	<i>Разом: 75 балів</i>		

Критерії оцінки результатів самостійної роботи

У процесі виконання самостійної роботи викладач оцінює:

- рівень засвоєння студентом навчального матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання;
- вміння використовувати теоретичні знання при виконанні практичних задач;
- обґрунтованість та логічність викладення самостійно вивченого матеріалу;
- повноту розкриття теми;
- оформлення матеріалів згідно з висунутими вимогами.

6.3 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль проводиться письмово у формі тестової роботи, кількість відповідей якої переводиться у 25-бальну оцінку за допомогою коефіцієнта.

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Семестровий контроль (залік) передбачає підрахунок балів за підсумками семестру.

Екзамен складається з 4 частин (Reading, Vocabulary, Grammar, Speaking), перші три з яких проводяться письмово у формі тестування, четверта є усною і передбачає висловлювання відповідно до поданої комунікативної ситуації.

Тривалість проведення письмової частини: 1,5 год.

Максимальна кількість балів:

за письмову частину – 30 балів, за усну – 10 балів.

Критерії оцінювання:

I – Reading (перевірка розуміння текстів фахового спрямування) – до 10 балів (3 бали за кожну правильну відповідь);

II – Vocabulary (володіння лексикою в галузі мистецтва) – до 10 балів (0,5 балів за кожну правильну відповідь);

III – Grammar (уміння граматично правильно оформлювати мовленнєві висловлювання) – до 10 балів (0,5 балів за кожну правильну відповідь);

IV – Speaking:

- змістове наповнення – до 2 балів;
- вимова – до 2 балів;
- лексико-граматичне оформлення – до 2 балів;
- структура висловлювання – до 2 балів;
- інтерактивна взаємодія – до 2 балів.

6.5 Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю

Reading and Vocabulary: Fitness Training, Body Structure, Health, Gym and Equipment, Fitness Assessment, Types of Trainings, Age Considerations.

Grammar: present, past and future tense forms, modal verbs, passive voice, conditionals, verbals, reported speech, clauses.

Speaking:

1. You are a client. Tell the receptionist at the gym about: - your interest in fitness training; - an appointment to tour the gym; - your availability.
2. You are a client. Tell your trainer about: - what your goals are; - reasons for the goals; - why you are not in good shape anymore.
3. You are a client. Tell your trainer about: - your health; - why you want to start exercising; - the medical release confirmation.
4. You are a CPR instructor. Give personal trainer information about: - steps in CPR; - what should be in the first aid kit; - an example of a step in CPR.
5. You are a fitness trainer. Tell your colleague about: - what exercises you use with clients; - what the benefits of a strong core are; - what exercises you recommend.
6. You are a personal trainer. Tell a gym member about: - SAQ training; - class schedules; - improve performance.
7. You are a personal trainer. Tell your client about: - a cardio fitness plan; - the stages of cardio fitness; - interval training.
8. You are a personal trainer. Tell your client about: - competitive sports; - courts available in the fitness center; - cardio workouts.
9. You are a personal trainer. Tell your client about: - creating a nutrition plan; - types of fatty acids that are better than others; - sources of good fatty acids.
10. You are a personal trainer. Tell your client about: - what muscles he or she will be working on; - what equipment he or she will be using; - the location of the muscles.
11. You are a personal trainer. Tell your client about: - which exercise to perform; - how to do the exercise; - how many repetitions to perform.
12. You are a personal trainer. Tell your colleague about: - correct muscle actions; - eccentric and concentric movements; - exercises that create isotonic movement.
13. You are a trainer. Tell the client working with you about: - the proposed exercise program; - his or her concerns; - how to develop better self-esteem.
14. You are a trainer. Tell the doctor about: - how you got injured; - what symptoms you are experiencing; - how you are going to treat the injury.
15. You are a trainer. Tell the gym owner about: - surveying the equipment; - any problems you observed with the equipment; - a suggestion for checking another piece of equipment.
16. You are a trainer. Tell your client about: - a measurement you will take; - how you will take the measurement; - what the measurement will tell you about the client.
17. You are a trainer. Tell your client about: - a referral to your studio; - his or her inquiry; - signing a waiver.
18. You are a trainer. Tell your client about: - exercise intensity; - performing a talk test; - decreasing exercise time.

19. You are a trainer. Tell your client about: - his or her cardiac rehabilitation program; - the benefits of walking; - your suggestions.
20. You are a trainer. Tell your client about: - his or her support networks; - concerns he or she has; - what will make him or her comfortable.
21. You are a trainer. Tell your client about: - how he or she feels about her current resistance training workout; - what resistance training system could benefit him or her more; - how to be careful not to overwork him or herself while lifting.
22. You are a trainer. Tell your client about: - how his or her workout is going; - what is causing the pain he or she is having; - what type of machine would be the best for him or her.
23. You are a trainer. Tell your client about: - what different types of stretching he or she can do; - what PNF stretching is; - how to do active stretching.
24. You are a trainer. Tell your client about: - what you have noticed about his or her workout routine; - why he or she should start doing balance training; - what dynamic balance is.
25. You are a trainer. Tell your colleague about: - a client's inquiry; - your opinion about supplements; - your recommendation.
26. You are a trainer. Tell your colleague about: - concerns about a client; - goal-setting with the client; - other suggestions for helping your client.
27. You are a trainer. Tell your colleague about: - plyometric exercises; - how to perform a plyometric exercise; - how many repetitions clients perform.
28. You are a trainer. Tell your colleague about: - where you want to work; - why you want to work there; - what your future plans are.
29. You are an experienced trainer. Tell a new trainer about: - his/her new clients; - a client with a chronic condition; - things you plan to monitor during exercise.
30. You are an instructor. Tell a training student about: - exercise programs for people with chronic conditions; - the benefits of exercise programs; - the limited abilities of some clients.

6.6 Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	89-82
Добре	81-75
Задовільно	74-69
Достатньо	68-60
Незадовільно	59-0

**7. Навчально-методична карта дисципліни
«Іноземна мова (англійська)»**

**Разом: 180 год., практичні заняття – 84 год., індивідуальна робота – 24 год.,
самостійна робота – 60 год., підсумковий контроль – 12 год.**

III курс

Модулі	Змістовий модуль 1.										
Назва модуля	Тренування. Training.										
Кількість балів за модуль	156 балів										
Заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Дати											
Теми практичних занять	Фізична підготовка. Fitness Training.	Верхня частина тулуба. The Upper Body.	Нижня частина тулуба. The Lower Body.	Корпус. The Core.	Статура. Body Types.	Спортивний комплекс. Parts of the Gym.	. Спортивний комплекс. Parts of the Gym.	Обладнання. Exercise Equipment	Обладнання. Exercise Equipment	Обладнання. Exercise Equipment	Проектна робота. Project work.
Самостійна робота	40 балів										
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1.										
Підсумковий контроль	залік										

IV курс

Модулі	Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3				Змістовий модуль 4						Змістовий модуль 5					Змістовий модуль 6								
Назва модуля	Здоров'я. Health.		Бережіть себе! Take Care!				Слухай своє тіло. Listen to Your Body.						Види тренувань. Types of Trainings.					Індивідуальний підхід. Personalized Approach.								
К-ть балів	70 балів		90 балів				97 балів						97 балів					97 балів								
Заняття	12	13-16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30-31	32	33	34	35-36	37	38	39	40	41	42
Дати																										
Теми практичних занять	Проблеми зі здоров'ям. Health Problems. Тренування за наявності хронічних захворювань. Training and Chronic Conditions.		Правила безпеки. Safety. Види пошкоджень. Injuries. Реанімація та надання першої допомоги. CPR and First Aid. Суспільна взаємодія. Social Influences. Тренерські та поведінкові стратегії. Coaching and Behavioral Strategies.				М'язова система. The Muscular System. Кардіореспіраторна система. The Cardiorespiratory System. Біомеханіка: анатомічна локалізація. Biomechanics: Anatomic Locations. Біомеханіка: скорочення м'язів. Biomechanics: Muscle Actions. Оцінка фізичної форми. Fitness Assessment. Розминка. The Workout. Різновиди тренувань. Phases of Training.						Тренування гнучкості. Flexibility Training. Кардіо-навантаження. Cardiorespiratory Training. Тренування рівноваги. Balance Training. Тренування пілометрики. Plyometric Training. Тренування швидкості, пружкості та рухливості. Speed, Agility, and Quickness Training. Тема 7. Тренування витривалості. Resistance Training.					Харчування. Nutrition. Дієтичні добавки. Supplements. Вікові особливості. Age Considerations. Як почати? Getting Started. Створення клієнтської бази. Building a Client Base. Фітнес як бізнес. Running a Business.								
Самостійна робота																										
Види поточної контролю	Модульна контрольна робота 2.		Модульна контрольна робота 3.				Модульна контрольна робота 4.						Модульна контрольна робота 5.					Модульна контрольна робота 6.								
ПК	Екзамен																									

8. Рекомендовані джерела

Базові

1. Career Paths: Fitness Training. / Virginia Evans, Jenny Dooley, J Donsa. – Express Publishing, 2016. – 120 p.
2. Career Paths: World Cup. / Virginia Evans, Jenny Dooley, Alan Wheeler. – Express Publishing, 2016. – 120 p.
3. Career Paths: Worldwide Sports Events. / Virginia Evans, Jenny Dooley, Alan Wheeler. – Express Publishing, 2016. – 120 p.

Додаткові

1. Longman Dictionary of Contemporary English. II. Summers, Della, 2007. – 1950 с.
2. Голіцинський Ю. Б. Граматика: збірник вправ : пер. з рос. / Ю. Б. Голіцинський Н. А. Голіцинська.- К.: Арій, 2011.- 543 с.

9. Інформаційні ресурси

1. Онлайн-словник Мультитран:
<http://www.multitrans.ru/c/m.exe?a=1&SHL=2>
2. English exercises online:
<http://speak Speak.com/english-grammar-exercises>