

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

_____ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ

для студентів

спеціальності

014 Середня освіта

освітньо-професійної програми

Фізична культура

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Ідентифікаційний код 02136554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <u>1113</u>	
	_____
(підпис)	(прізвище, ініціали)
« _____ »	20 <u>02</u> р.

Київ-2023

Розробник: Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»

Викладач:

Черненко Г.І., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум»

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання

Протокол від « » _____ 2023 р. № ____

Робочу програму перевірено
« » _____ 2023 р.

Заступник директор
з навчально-методичної роботи О. Головчанська Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директор з навчальної роботи ОК Оксана КАЛАШНИК

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

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

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

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

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	<i>вибіркова</i>
Мова викладання, навчання, оцінювання	<i>українська</i>
Загальний обсяг кредитів/годин	3 /90
Курс	4
Семестр	7
Кількість змістових модулів з розподілом:	2
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, в тому числі:	90
Аудиторні	42
Модульний контроль	6
Самостійна робота	42
Форма семестрового контролю	залік

1. Опис навчальної дисципліни

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни - надати студентам теоретичні знання та сформувати у них практичні навички щодо організації та проведення занять з використанням сучасних фітнес-технологій, здійснення нового підходу, який повинен забезпечити створення фітнес-програм, направлених на покращення функціональних можливостей з врахуванням індивідуальних особливостей, тих хто займається.

Завданнями дисципліни є:

- формування у студентів розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
- формування у студентів здатності застосовувати знання у практичних ситуаціях виконання фізичних вправ та проведення роботи з персонального тренінгу;
- формування у студентів здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності тих, хто займається;
- формування у студентів здатності добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах тренування, доцільно і правильно застосовувати прийоми страховки;

- формування у студентів здатності зміцнювати здоров'я шляхом використання рухової активності та інших чинників здорового способу життя;
- формування у студентів здатності оцінювати зміни функціонального стану людини в процесі занять.

Дисципліна «Основи персонального тренування», як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями і досягнення ними програмних результатів навчання за відповідною освітньо-професійною програмою:

«Середня освіта (Фізична культура)» (ОПП Фаховий молодший бакалавр)

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
Загальні компетентності за освітньою програмою		
ЗК-1	Здатність діяти етично, соціально, відповідально та свідомо.	1-9
ЗК-6	Здатність розуміти сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміти працювати у команді.	1-9
ЗК-8	Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.	1-9
Фахові компетентності за освітньою програмою		
ФК-1	Здатність застосовувати знання щодо принципів, засобів та методів фізичного виховання, основ навчання рухових дій та методики розвитку рухових якостей.	1-9
ФК-5	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.	1-9
ФК-15	Здатність добирати і використовувати фізичні вправи на різних етапах навчання видам спорту; доцільно і правильно застосовувати прийоми страховки.	1-9
ФК-18	Здатність застосовувати знання про особливості впливу фізичних навантажень на організм людини у вирішенні практичних тренувальних задач.	1-9
Програмні результати навчання за освітньою програмою		
ПРН-5	Розуміє сутність і соціальну значущість майбутньої професії, вміє працювати у команді.	1-9
ПРН-6	Здійснює навчання руховим навичкам та сприяє розвитку рухових якостей, застосовуючи різні форми організації занять фізичними вправами.	1-9
ПРН-18	Дотримується вимог техніки безпеки, санітарних та гігієнічних норм, правил експлуатації спортивних споруд, здійснює профілактику травматизму.	1-9

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні набути наступних компетентностей:

- випускник демонструє здатність вільно застосовувати знання щодо теоретичних, організаційних і методичних основ персонального тренування;
- випускник демонструє здатність здійснювати планування та проведення

- тренувальних занять з контингентом різного віку, статі і спортивної підготовки;
- випускник демонструє здатність проводити оздоровчо-профілактичну роботу серед різних верств населення;
 - випускник демонструє здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості;
 - випускник демонструє здатність проводити тестування з фізичної підготовленості тих, хто займається.

4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва змістовних модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
			Аудиторна:			Самостійна
			Лекції	Семінари	Практичні	
Змістовий модуль 1						
1.	Тема 1. Сутність дисципліни «Основи персонального тренінгу». Важливі якості особистості персонального тренера та шляхи їх формування.	2	2			
2	Персональні тренування, спрямовані на збільшення аеробної витривалості.	13			6	7
3	Тема 2. Як залучити клієнтів до персональних тренувань у фітнес клубі.	2	2			
4	Функції та завдання стретчинг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стретчинг гімнастики.	13			6	7
5	Тема 3. Принципи побудови фітнес-програм для тренування.	2	2			
6	Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями. Типи та структура занять з фітнесу. Методика побудови комплексів вправ.	11			4	7
	Модульний контроль	2				
	Разом	45	6		16	21
Змістовий модуль 2.						
7	Тема 4. Персональне тренування та харчування.	2	2			
8	Методика побудови персонального тренування для населення різних вікових груп.	13			6	7
9	Тема 5. Тренування з вагою.	2	2			
10	Персональний тренінг силової спрямованості.	13			6	7
11	Тема 6. Протипоказання до занять спортом	2	2			
12	Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.	9			2	7
	Модульний контроль	4				
	Разом	45	6		14	21
	Всього	90	12		30	42

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Сутність дисципліни «Основи персонального тренінгу». Важливі якості особистості персонального тренера та шляхи їх формування.

Основні питання / ключові слова: якості особистості персонального тренера та шляхи їх формування, персональні тренування, спрямовані на збільшення аеробної витривалості.

Рекомендована література: 1,2,4.

Тема 2. Як залучити клієнтів до персональних тренувань у фітнес клубі.

Основні питання / ключові слова: утримання персональних клієнтів і мотивація до тренувань, функції та завдання стретчинг гімнастики, вимоги до складання комплексів вправ стретчинг гімнастики.

Рекомендована література: 2,5,7.

Тема 3. Принципи побудови фітнес-програм для тренування.

Основні питання / ключові слова: підходи до обрання виду фітнесу, особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес технологіями, типи та структура занять з фітнесу, методика побудови комплексів вправ.

Рекомендована література: 1,3,6.

Змістовий модуль 2.

Тема 4. Персональне тренування та харчування.

Основні питання / ключові слова: фізіологічні основи здорового харчування, основні складові компоненти їжі і їх роль у формуванні здоров'я, методика побудови персонального тренування для населення різних вікових груп.

Рекомендована література: 1,4,5.

Тема 5. Тренування з вагою.

Основні питання / ключові слова: пліометрика, пліометричні вправи, вагові навантаження, персональний тренінг силової спрямованості.

Рекомендована література: 1,3,7.

Тема 6. Протипоказання до занять спортом

Основні питання / ключові слова: протипоказання до занять спортом, контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.

Рекомендована література: 1,3,5,7.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Семестр 7		Семестр 8	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3	3	3
Відвідування практичних занять	1	8	8	7	7
Робота на практичному занятті	10	8	80	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	5	3	15	3	15
Виконання модульної роботи	25	1	25	2	50
Разом		-	131	-	145
Максимальна кількість балів: 276					
Розрахунок коефіцієнта: $276/100=2,76$					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Завдання для самостійної роботи студентів мають таку структуру:

1. Опрацювання змісту тем за літературою.
2. Виконання завдання оцінюється в 5 балів.
3. Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

Критерії оцінювання:

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема й обґрунтована її актуальність, зроблений аналіз різних точок зору на проблему, виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності, під час аналізу зроблені самостійні висновки; тема розкрита повністю
4	проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий аналіз різних точок зору на проблему, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно
3	не обґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі. Наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладі матеріалу, відсутні логічна послідовність у судженнях, є недоліки в оформленні
1	тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті роботи

Тематика завдань для самостійної роботи

№	Назва теми	Кількість годин
1	Принципи побудови персонального тренування аеробної спрямованості.	7
2	Підготувати комплекс вправ стретчинг гімнастики.	7

3	Визначення мети тренувальних програм. Способи мотивації.	7
4	Розвиток фізичних якостей під час персональних тренувань.	7
5	Підготувати комплекс вправ атлетичної гімнастики.	7
6	Функції та обов'язки персонального тренера у попередньому скринінгу здоров'я.	7

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Модульний контроль проводиться у вигляді здачі контрольних нормативів.

Критерії оцінювання:

Кількість балів	Критерії оцінювання
25 - 20	Відмінний рівень (завдання виконано якісно)
19 - 15	Добрий рівень (завдання виконано якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей)
14 - 10	Задовільний рівень (завдання виконано якісно з середнім показником правильних відповідей)
0-9	Незадовільний рівень (завдання не виконано або виконано з низьким показником правильних відповідей)

Модульний контроль №1.

№	Вправи, тести	Стать	Бали				
			«13»	«10»	«7»	«6»	«4»
1	Крос (м) за 12 хв	Ч	3000	2800	2500	2200	2000
		Ж	2800	2500	2200	2000	1800
			Бали				
			«12»	«9»	«7»	«5»	«3»
2	Біг 100м, с	Ч	13,6	14,0	14,5	15,0	15,5
		Ж	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5

Модульний контроль №2.

№	Вправи, тести	Стать	Бали					
			«12»	«9»	«7»	«5»	«3»	«1»
1	Стрибок у довжину з місця, см	Ч	240	230	225	220	215	205
		Ж	210	205	200	195	190	185
			Бали					
			«13»	«10»	«7»	«6»	«4»	«2»
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кіл-ть разів)	Ч	34	28	22	18	14	10
		Ж	18	15	12	10	8	6

Модульний контроль №3.

№	Вправи, тести	Стать	Бали					
			«12»	«9»	«7»	«5»	«3»	«1»
1	Човниковий біг 4х9 м, с	Ч	9,0	9,2	9,7	10,2	10,7	10,9
		Ж	10,2	10,8	11,2	11,8	12,2	12,4
			Бали					
			«13»	«10»	«7»	«6»	«4»	«2»

2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (кіл-ть разів)	Ч	40	36	32	28	25	20
		Ж	22	18	16	14	10	8

6.4. Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. Навчально-методична карта дисципліни «Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку»

Разом: 90 год., лекції – 12 год., практичні заняття – 30 год., самостійна робота – 42 год., модульна контрольна робота – 6 год.

Модулі	Змістовий модуль 1							Змістовий модуль 2								
Назва модуля	Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку															
Кількість балів за модуль	242 бали															
Лекції	1			2				3		4			5			6
Теми лекцій	Сутність дисципліни «Основи персонального тренінгу». Важливі якості особистості персонального тренера та шляхи їх формування.			Як залучити клієнтів до персональних тренувань у фітнес клубі.				Принципи побудови фітнес-програм для тренування.		Персональне тренування та харчування.			Тренування з вагою.			Протипоказання до занять спортом
Відвідування	1			1				1		1			1			1
Теми практичних занять	Персональні тренування, спрямовані на збільшення аеробної витривалості.	Персональні тренування, спрямовані на збільшення аеробної витривалості.	Персональні тренування, спрямовані на збільшення аеробної витривалості.	Функції та завдання стретчінг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стретчінг гімнастики.	Функції та завдання стретчінг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стретчінг гімнастики.	Функції та завдання стретчінг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стретчінг гімнастики.	Особливості техніки виконання вправ під час занять сучасними фітнес	Типи та структура занять з фітнесу.	Методика побудови комплексів вправ.	Методика побудови персонального тренування для населення різних вікових груп.	Методика побудови персонального тренування для населення різних вікових груп.	Методика побудови персонального тренування для населення різних вікових груп.	Персональний тренінг силовій спрямованості.	Персональний тренінг силовій спрямованості.	Персональний тренінг силовій спрямованості.	Контроль показників фізичного стану під час занять з використанням сучасних фітнес технологій.
Робота на практич. зан.+відвід	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самостійна робота	5х6															
Види пот.. контролю	Модульна контрольна робота 3х25															
Підсум. контроль	залік															

8. Рекомендовані джерела

1. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Менських, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
2. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. - Л . : ЛДУФК, 2014.- 128 с.
3. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
4. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
5. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
6. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/
7. Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс] : навч. посіб. / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. – Електронні текстові дані (1 файл:4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с.