

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПІДГОТОВКА ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Спорт»,

мова навчання: українська

Статус навчальної дисципліни: за вибором студента.

Розробник (укладач):

Кокарев Борис Валерійович, к. фіз. вих., доцент кафедри фізичної культури і спорту, kokarevb@gmail.com

Консультації. Час консультацій на кафедрі ФКіС по четвергах та суботах з 12:00 до 13:00. Онлайн-консультації за вказаною електронною адресою викладача або через месенджери «Viber» або «Telegramm» за моб. тел. (067) 567-53-96 по буднях до 17-00 (в окремих випадках в суботу, за наявності можливості у викладача).

2019– 2020 навч. рік

Анотація навчальної дисципліни. Навчальна дисципліна «Підготовка персонального тренера» спрямована на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, здатності виявляти та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані та наукові задачі і практичні проблеми у сфері персонального тренінгу, фізичної культури і спорту за допомогою сучасних технологій, знань та вмінь у різних сферах фізичної культури, спорту та спортивної науки. Дисципліна теоретично та практично готує до опанування студентами основ планування тренувального процесу спортсменів та різного контингенту любителів фізичної культури та оздоровчого тренування з урахуванням їх фізичного розвитку, необхідності удосконалення їхньої техніки, фізичних якостей, фізичного стану та функціональної підготовленості, поглиблення ними знань теоретичної і психологічної підготовки, відновлення працездатності, засобів і методів оцінки та контролю за навчально-тренувальною діяльністю. **Тип дисципліни:** Згідно навчального плану дисципліна «Підготовка персонального тренера» відноситься до циклу дисциплін за вільним вибором студента. **Обсяг дисципліни** – 4 кредити ЄКТС. **Термін вивчення:** 4 курс (8 семестр – денна форма навчання). **Підсумкова оцінка** формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліку.

Abstract of the discipline. The training course "Training a personal trainer" is aimed at the formation of certain general and professional competences, the ability to identify and effectively solve complex specialized and scientific problems and practical problems in the field of personal training, physical culture and sports with the help of modern technologies and skills in various fields of physical culture, sports and sports science. The discipline theoretically and practically prepares students to master the basics of planning the training process of athletes and various contingents of physical culture lovers and wellness training with regard to their physical development, the need to improve their technique, physical qualities, physical condition and functional fitness, restoration of capacity,

means and methods of assessment and control of training activities. *Type of discipline:* According to the syllabus, the discipline "Training of personal trainer" refers to the cycle of disciplines at the student's free choice. *Discipline* - 4 ECTS credits. *Study term:* 4 year (8 semester - full-time study). *The final assessment* is based on the results of the current control and test results.

2. Навчання відбуватиметься за наступною схемою. Обсяг навчальної дисципліни – 4 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	22		22		64	120
Заочна						

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: успішне опанування такими навчальними дисциплінами на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти: «Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики»; «Основи науково-дослідної роботи»; «Психологія», «Педагогіка», «Фізіологія», «Анатомія», «Біохімія», «Спортивна фізіологія», «Спортивний маркетинг», «Теорія та методика суддівства з обраного виду спорту», «Теорія та методика фізичного виховання»; «Теорія та методика спортивного тренування».

Заняття проходять у вигляді аудиторних занять, які можуть бути організовані у форматі лекцій, практичних занять, диспутів, круглих столів, вебінарів, відео-конференцій, захисту індивідуальних робіт, волонтерських робіт, тощо.

Практичні та лекційні заняття. Робота на практичних заняттях оцінюються максимально у 60 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) доповідь на практичному (семінарському) занятті за умов послідовності, логічності, обґрунтованості викладення матеріалу, вміле й

вивірене формулювання висновків, використання додаткового наочного забезпечення – 5,0 балів («відмінно» за національною шкалою);

б) доповідь на практичному (семінарському) занятті за умов послідовності, логічності, обґрунтованості викладення матеріалу, наявності окремих несуттєвих помилок під час доповіді, використання додаткового наочного забезпечення – 4,0 бали («добре» за національною шкалою);

в) доповідь на практичному (семінарському) занятті за умов: матеріал, в основному, викладено правильно, але неповно, наявні значні помилки, неточності у викладенні матеріалу, не використано додаткового наочного забезпечення, при відповідях на додаткові питання допущено помилки, але суть питань в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище недоліки – 3,0 бали («добре» за національною шкалою).

г) активна участь в обговоренні доповідей, участь у дискусії – 2,0 бал («задовільно» за національною шкалою).

д) участь у практичному та лекційному занятті – додатковий 1,0 бал («задовільно» за національною шкалою, за кожне заняття).

3. Мета навчальної дисципліни. Метою викладання навчальної дисципліни «Підготовка персонального тренера» є формування у майбутніх бакалаврів базових знань та вмінь щодо роботи на посаді персонального тренера та на штатних посадах сучасних спортивних клубів та спортивних організацій і установ клубного типу (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ), загальних положень законодавчої бази для забезпечення їх роботи.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Підготовка персонального тренера» є:

- ознайомити студента з базовими поняттями та змістом основних нормативних документів щодо функціональних посадових обов'язків тренерів-інструкторів клубів з фізичної культури та спорту;
- підготувати майбутніх фахівців до вимог, які пред'являють роботодавці до кандидатів на посаду персональних тренерів

– підготувати майбутніх фахівців до практичної реалізації знань, навичок та умінь, отриманих у процесі засвоєння курсу даної навчальної дисципліни.

Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні досягти таких результатів навчання (компетентностей). **Соціально-особистісні компетенції:** Підготовленість до самостійного виконання конкретних видів діяльності, уміння вирішувати типові професійні завдання і оцінювати результати своєї праці, здатність самостійно набувати нових знань і умінь за фахом. Уміння самостійно виконувати конкретні види діяльності. **Інструментальні компетенції:** Здатність використання активних методів, інтерактивних та інформаційних технологій навчання у професійній діяльності. Уміння використовувати активні методи, інтерактивні та інформаційні технології навчання у професійній діяльності. **Загально-професійні компетенції:** Готовність до здійснення тренерського і педагогічного оволодіння управлінськими навичками у професійній сфері. Уміння здійснювати тренерські і педагогічно-управлінські навички у професійній сфері. **Загальні компетентності:** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. **Спеціальні компетентності:** Здатність застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки в оцінюванні та прогнозуванні результатів в спорті.

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні **знати:** методи оцінки й прогнозування спортивного тренування, сучасний підхід до прогнозування, принципи оперування адекватною інформацією щодо особливостей стану спортсмена в різні моменти часу й аналізу динаміки змагальної ефективності в минулому.

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні **вміти:** визначити методи оцінки й прогнозуванню в спорті, оволодіння вміннями й навичками в області вдосконалювання навчально-тренувального процесу в спорті і способи прогнозування високих спортивних досягнень.

4 Організація навчання

Зміст навчальної дисципліни за темами

Розділ 1. Наукові основи персонального тренінгу

Тема 1. Роль та функції персонального тренера у системі оздоровчого тренування. Мета та завдання персонального тренінгу. Роль персонального тренера у побудові процесу персонального тренування. Фактори психологічної сумісності тренера та його підлеглих. Підготовка та підвищення кваліфікації персональних тренерів.

Тема 2. Опитування, первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я тих, хто займаються. Організація проведення первинної співбесіди і оцінка стану здоров'я. Оцінка рівня фізичної підготовленості клієнта. Особливості способу життя та фактори ризику розвитку коронарної хвороби серця та інших захворювань. Медичний допуск. Інтерпретація результатів.

Тема 3. Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування. Цілі оцінки рівня фізичної підготовленості. Фактори, що впливають на надійність і валідність оцінки. Термінологія, що використовується при оцінці фізичної підготовленості. Протоколи і нормативи оцінки фізичної підготовленості. Організація та проведення оцінки фізичної підготовленості. Поточна та підсумкова оцінки. Основні функціональні показники: склад тіла, кардіо-респіраторна витривалість, м'язова сила, м'язова витривалість, гнучкість. Інтерпретація результатів оцінки.

Розділ 2. Технології проведення тренувальних занять

Тема 4. Технології вдосконалення гнучкості. Фактори, що впливають на рівень гнучкості. Особливості розминки у заняттях на розвиток гнучкості. Різновиди методик тренування на розвиток гнучкості. Позитивний вплив

тренування на розвиток гнучкості на організм тих, хто займаються.
Визначення ефективності тренування.

Тема 5. Технології силового тренування. Загальні рекомендації щодо виконання вправ силової спрямованості. Страхівка при виконанні вправ силової спрямованості. Комплекси вправ силової спрямованості. Визначення ефективності тренування.

Тема 6. Технології аеробного тренування. Загальні рекомендації для безпечної участі в руховій активності аеробної спрямованості. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості без використання тренажерів. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості з використанням тренажерів. Спеціальні методики, з застосуванням дрібного та крупного фітнес- обладнання та інвентаря. Визначення ефективності тренування.

Розділ 3. Розробка програм занять фізичними вправами

Тема 7. Розробка тренувальних програм швидко-силової спрямованості. Основні принципи тренувального процесу. Складові частини тренувальної програми силової спрямованості. Вибір вправ та послідовності їх виконання. Обсяг тренувального навантаження: кількість повторень і підходів, тривалість інтервалів відпочинку. Поступове збільшення та варіативність фізичного навантаження.

Тема 8. Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості. Специфічність тренування аеробної витривалості. Механіка та фізіологія швидко-силового тренування. Компоненти програми тренування аеробної та швидко-силової витривалості. Поєднання силового та швидкісного тренування з іншими видами вправ. Розробка програм занять аеробної спрямованості.

Тема 9. Розробка тренувальних програм для груп клієнтів з особливими потребами за фізичним станом або станом здоров'я

Програми для вагітних жінок, літніх людей та дітей препубертатного віку. Заняття фізичними вправами з дітьми препубертатного віку. Заняття

фізичними вправами з особами літнього віку. Заняття з особами з порушеннями з порушеннями функції опорно-рухового апарату і травмами.

Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин										
	денна форма					заочна форма					
	усього	у тому числі				усього	у тому числі				
		л	с/п	лаб.	сам.роб. інд.завд. (при наявності)		л	с/п	лаб	сам.роб. інд.завд. (при наявності)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Розділ 1. Загальні положення навчальної дисципліни «Підготовка персонального тренера».											
Наукові основи персонального тренінгу											
Тема 1. Роль та функції персонального тренера в системі оздоровчого тренування	14	2	2	–	10	–					
Тема 2. Опитування, первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я тих, хто займаються.	12	2	2	–	8	–					
Тема 3. Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування.	16	2	2	–	12	–					
Разом за розділом 1	42	6	6	–	30	–					
Розділ 2. Технології побудови персональних тренувальних програм											
Тема 4. Технології вдосконалення гнучкості	10	2	2	–	6	–					
Тема 5. Технології силового тренування	12	2	2	–	8	–					
Тема 6. Технології аеробного тренування	8	2	2	–	4	–					
Разом за розділом 2	30	6	6	–	18	–					
Розділ 3. Розробка тренувальних програм											
Тема 7. Розробка тренувальних програм швидкісно-силової спрямованості	16	2	2	–	12	–					
Тема 8. Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості	18	2	2	–	14	–					
Тема 9. Розробка тренувальних програм для груп клієнтів з особливими потребами	14	2	2	–	10	–					
Разом за розділом 3	48	6	6	–	36	–					

Усього годин	120	22	22	–	64	–						
---------------------	------------	-----------	-----------	----------	-----------	----------	--	--	--	--	--	--

4.1 Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Роль та функції персонального тренера у системі оздоровчого тренування	2
2	Опитування, первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я тих, хто займаються.	2
3	Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування.	2
4	Технології вдосконалення гнучкості та силового тренування	4
5	Технології аеробного тренування та робота з кардіо-тренажерами	4
6	Розробка тренувальних програм швидко-силової спрямованості	2
7	Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості	4
8	Розробка тренувальних програм для груп клієнтів з особливими потребами за фізичним станом або станом здоров'я	2
Разом		22

4.2 Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Роль персонального тренера у побудові процесу персонального тренування	2
2	Організація проведення первинної співбесіди і оцінка стану здоров'я та фізичної підготовленості клієнта	2
3	Організація та проведення оцінки фізичної підготовленості. Поточна та підсумкова оцінки	2
4	Різновиди методик тренування на розвиток гнучкості	2
5	Загальні рекомендації щодо виконання вправ силової спрямованості	2
6	Методики проведення тренувальних занять аеробної спрямованості	4
7	Складові частини тренувальної програми силової спрямованості	2
8	Компоненти програми тренування аеробної та швидко-силової витривалості	2
9	Програми для вагітних жінок, літніх людей та дітей препаубертатного віку	4
Разом		22

4.3 Самостійна робота студентів.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Медичний допуск до занять	2

2	Підготовка та підвищення кваліфікації персональних тренерів	4
3	Фактори психологічної сумісності тренера та його підлеглих	4
4	Цілі оцінки рівня фізичної підготовленості. Фактори, що впливають на надійність і валідність оцінки	4
5	Термінологія, що використовується при оцінці фізичної підготовленості. Протоколи і нормативи оцінки фізичної підготовленості. Основні функціональні показники.	4
6	Фактори, що впливають на рівень гнучкості. Особливості розминки у заняттях на розвиток гнучкості	4
7	Позитивний вплив тренування на розвиток гнучкості на організм тих, хто займаються	2
8	Страховка при виконанні вправ силової спрямованості	2
9	Комплекси вправ силової спрямованості	4
10	Загальні рекомендації для безпечної участі в руховій активності аеробної спрямованості	4
11	Основні принципи тренувального процесу. Вибір вправ та послідовності їх виконання	2
12	Обсяг тренувального навантаження: кількість повторень і підходів, тривалість інтервалів відпочинку	2
13	Поступове збільшення та варіативність фізичного навантаження	2
14	Механіка та фізіологія швидкісно-силового тренування	4
15	Компоненти програми тренування аеробної та швидкісно-силової витривалості	4
16	Поєднання силового та швидкісного тренування з іншими видами вправ	4
17	Розробка програм занять аеробної спрямованості	4
18	Програми для вагітних жінок, літніх людей та дітей препубертатного віку	2
19	Заняття фізичними вправами з дітьми препубертатного віку	2
20	Заняття фізичними вправами з особами літнього віку	2
21	Заняття з особами з порушеннями з порушеннями функції опорно-рухового апарату і травмами.	2
Разом		64

Методичні вказівки студентам. Відповідно до вказаних тем лекційних і семінарських занять студенти:

- під час аудиторних занять мають не «заучувати на пам'ять», але намагатись зрозуміти сутність розглянутих понять і положень; бути здатними спілкуватись у процесі опанування навчальної дисципліни з використанням термінології, що застосовують в процесі управління та організації у сфері фізичної культури і спорту, головним чином у процесі фізичного виховання молоді; бути здатні ставити питання викладачу відповідно до змісту навчального матеріалу, що обговорюється; висловлювати особисту думку

щодо різних аспектів діяльності фахівця з управління та організації фізичного виховання;

- під час поза-аудиторної самостійної роботи повинні поглиблювати своє розуміння щодо кожної з вказаних вище відповідних складових теми, застосовуючи такі якості як працелюбність, допитливість і творче відношення до навчальної діяльності.

Створенню цілісного уявлення про інноваційні технології та діяльність в олімпійському, професійному та аматорському спорті, спорті для всіх, фізичній культурі та оздоровчому тренуванні, педагогічній діяльності у фізичній культурі і спорті мають сприяти семінарські заняття.

Заняття проводиться у формі творчої роботи студентів після вивчення частини навчального матеріалу, який надає базові уявлення про суть діяльності з управління та організації у сфері фізичної культури і спорту. У ході заняття, за високої активності безпосередньо студентів, в їхній свідомості має бути створений «образ», у якому поєднані людський та технологічний фактори, а також знання та уміння, які разом забезпечують високий рівень діяльності майбутнього фахівця.

Система контролю і оцінювання результатів навчання.

1. Поточний контроль – враховуються відвідування занять, усні та письмові відповіді, презентації за визначеними темами, виконання самостійної роботи, та творчих завдань.

2. Підсумковий контроль – залік, іспит.

Контроль з навчальної діяльності студента здійснюються за модульно-рейтинговою системою, результати якої оцінюються за 100-бальною шкалою.

Очікувані результати навчання з дисципліни: Застосування знань, умінь і здатностей (компетентностей) ефективно вирішувати завдання професійної та наукової діяльності з використанням сучасних інформаційних технологій завдяки знанням: перспективних напрямів застосування інформаційних технологій в фізичному вихованні і спорті, програмних

середовищ обробки графічних об'єктів, понятійного апарату сучасних глобальних комп'ютерних мереж, сервісів комп'ютерних мереж в практичній діяльності фахівців умінням: вільно працювати на сучасному персональному комп'ютері у режимі користувача, застосовувати в практичній діяльності прикладне програмне забезпечення спеціального призначення, володіти навичками роботи з програмними пакетами обробки графічної інформації, опрацьовувати інформаційний матеріал за допомогою сервісів глобальної мережі Інтернет.

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів поточного контролю та екзамену. Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних (семінарських, лабораторних) заняттях та під час консультацій науково-педагогічних працівників з тем, на які не передбачено аудиторних годин. Робочою програмою навчальної дисципліни для студентів заочної форми навчання, або в установленому порядку з тем, заняття з яких було пропущене здобувачем вищої освіти.

4.4 Види контролю і система накопичення балів

Основний курс навчальної дисципліни «Підготовка персонального тренера» для студентів 4 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» розбито на 2 розділи.

Поточний контроль знань		Підсумковий контроль знань		
		Виконання самостійного завдання	Підсумковий тестовий контроль. Залік	Сума
1 атестація	2 атестація	20	20	100
Розділ 1 30	Розділ 2 30			

Види поточного та підсумкового контролю:

– Виконання практичних завдань для участі у практичних заняттях з кожного розділу навчальної дисципліни.

– Експрес-опитування з навчального матеріалу, що виноситься на самостійне опрацювання.

– Поточний тестовий контроль

– Підсумковий контроль із самостійної роботи студентів.

– Підсумковий тестовий контроль

– Підсумковий семестровий контроль (залік).

Практичні та лекційні заняття

Робота на практичних заняттях оцінюються максимально у 40 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) доповідь на практичному (семінарському) занятті за умов послідовності, логічності, обґрунтованості викладення матеріалу, вміле й вивірене формулювання висновків, використання додаткового наочного забезпечення – **5,0 балів** («відмінно» за національною шкалою);

б) доповідь на практичному (семінарському) занятті за умов послідовності, логічності, обґрунтованості викладення матеріалу, наявності окремих несуттєвих помилок під час доповіді, використання додаткового наочного забезпечення – **4,0 бали** («добре» за національною шкалою);

в) доповідь на практичному (семінарському) занятті за умов: матеріал, в основному, викладено правильно, але неповно, наявні значні помилки, неточності у викладенні матеріалу, не використано додаткового наочного забезпечення, при відповідях на додаткові питання допущено помилки, але суть питань в основному розкрита, не зважаючи на зазначені вище недоліки – **3,0 бали** («добре» за національною шкалою).

г) активна участь в обговоренні доповідей, участь у дискусії – **2,0 бал** («задовільно» за національною шкалою).

д) участь у практичному та лекційному занятті – додатковий **1,0 бал** («задовільно» за національною шкалою, за кожне заняття).

Підсумковий контроль

Підсумковий контроль складається із 2-х частин. Самостійне завдання оцінюється максимально у **20 балів**. Підсумком виконання самостійного завдання студента є виконання презентації на одну з запропонованих викладачем тем для самостійного опрацювання.

Критерії оцінювання:

Змістовність представленого матеріалу – максимум **5 балів**.

Креативність оформлення роботи: використання нестандартних підходів, художні здібності студента, повнота та збалансованість викладення матеріалу, використання усіх можливих засобів інформування (аудіо-, відео-, графіка, анімація, текст тощо) – максимум **5 балів**.

Рівень володіння можливостями, закладеними до програми «Microsoft Power Point» – максимум **5 балів**.

Публічна презентація доповіді та її захист – максимум **5 балів**.

Рівні оцінювання:

– «відмінно» за національною шкалою – висока креативність, новаторство, термінологічно правильно та повно, збалансовано викладений матеріал, високий рівень використання можливостей програми «Microsoft Power Point», охайне виконання роботи, відмінна доповідь та її захист – **5,0 балів;**

– «добре» за національною шкалою – застосовано творчий підхід до виконання роботи, термінологічно правильно викладений матеріал, але наявні незбалансованість або його не повне викладення, достатній рівень використання можливостей програми «Microsoft Power Point», охайне виконання роботи, хороша доповідь та її захист, охайне виконання роботи – **4,0 бали;**

– «задовільно» за національною шкалою – творчість у викладенні матеріалу відсутня, використовується «стандартний стиль» та зміст

викладення матеріалу, незначні орфографічні та граматичні помилки, задовільна доповідь та її захист, неохайне виконання роботи – **3 бали**;

– «незадовільно» за національною шкалою – використовується «стандартний стиль» та зміст викладення матеріалу, «плагіат» значні орфографічні, граматичні та стилістичні помилки, незадовільна доповідь та її захист, неохайне виконання роботи – **1-2 бали**.

Підсумковий тестовий контроль (залік), який має вагу у **20 балів**. Тестовий контроль проводиться наприкінці вивчення дисципліни у формі складання заліку за розробленими комплексними тестовими завданнями у системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу - **20 балів**. Залік передбачає підсумковий контроль знань, який складається зі 100 питань за основними положеннями курсу.

Критерії оцінювання знань:

– «відмінно» за національною шкалою – студент отримує – **20-16 балів** (86 – 100 % вірних відповідей).

– «добре» за національною шкалою - студент отримує **15-13 балів** (66 – 85 % вірних відповідей).

– «задовільно» за національною шкалою - студент отримує **12-6 балів** (50 – 65 % вірних відповідей).

– «незадовільно» за національною шкалою студент отримує - **5-0 балів** (менше 50 % вірних відповідей).

Сумарно студент може отримати протягом двох атестацій та підсумкового контролю:

1) за роботу на практичних заняттях – до **40 балів**

2) за участь та проведену роботу під час лекційних та практичних занять – до **20 балів**

3) за виконання завдань самостійної роботи – до **20 балів**

4) за підсумковий тестовий контроль (залік) – до **20 балів**

Зміст навчальної дисципліни	Кількість контрольних	Вага за 1 контрольний	Максимальна кількість балів
-----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------

	заходів	захід, балів	
Поточний контроль знань			
Відповіді на практичних (семінарських) заняттях	8	5	40
Робота на практичних (семінарських) та лекційних заняттях	10	2	20
Усього за поточний контроль знань			60
Підсумковий контроль знань			
Самостійна робота	1	20	20
Підсумковий тестовий контроль	1	20	20
Усього підсумковий контроль знань			40
Загалом			100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Залік	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
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)		

5. «Правила гри». Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить здобувачів вищої освіти з відповідними завданнями для самостійної роботи та темами практичних занять.

Перед початком лабораторного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть

отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 35 балів, до заліку/екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

Вимоги до поведінки студентів на заняттях, взаємин з викладачем, з іншими студентами: студенти повинні дотримуватись навчальної дисципліни щодо відвідування занять згідно розкладу; проявляти навчальну активність у прийнятних формах (задавати питання викладачу щодо змісту навчального матеріалу, приймати участь у розв'язанні штучно створених навчальних проблемних ситуацій, запропонованих темах дискусій тощо); дотримуватись норм спілкування з викладачем і студентами, прийнятих в закладах освіти; самостійно опрацьовувати вивчення матеріалу згідно тем, визначених викладачем; за потреби відвідувати консультації викладачів.

В окремих випадках (навчання за індивідуальним графіком, виїзд на змагання, тривала хвороба, карантин, тощо) використовувати онлайн-консультації з викладачами.

Залікові вимоги. Необхідно виконати до заліку наступні завдання.

Перша атестація.

Завдання 1. Відео-сюжет (звіт) на тему: «Персональний тренінг». Відео-запис будь-якого персонального тренування з обраного виду спорту (або фітнес-тренування). Для перевірки надіслати у найбільш зручний спосіб (e-mail, Viber, Telegram, Moodle, передади під час особистої зустрічі на практичному занятті або консультації через flash-накопичувач). Тренування може бути здійсненим як самим студентом, так і стороннім фахівцем, з зазначенням його Прізвища, Ім'я, місця де відбувалася відео-зйомка та додаткової інформації, стосовно відеозапису – максимум 10 балів.

Завдання 2. Розробка персональної тренувальної програми за призначенням. Персональні дані для розробки програми отримати за індивідуальним запитом, звертаючись безпосередньо до викладача. Розробити програму персональних тренувань за призначенням. Здати у будь-якому зручному форматі (реферат, презентація, електронний або друкований документ, усна доповідь, відео-конференція, тощо) – максимум 10 балів.

Завдання 3. Захист презентації або реферат. Підготувати електронну презентацію Microsoft Point або реферат Microsoft Word та доповідь за темою проекту. Захист проводиться у форматі круглого столу або дискусії на одному з практичних занять курсу – максимум 10 балів.

Друга атестація.

Завдання 1. Доповідь: Доповідь на тему: «Роль та функції персонального тренера». Зробити у будь-якому зручному форматі (реферат, презентація, електронний або друкований документ, усна доповідь, відео-конференція, тощо) – максимум 10 балів.

Завдання 2. Стаття або доповідь для участі у студентській науковій конференції. Надіслати до модератора конференції (або до викладача, або до редакції видання) та надати відповідне повідомлення про прийняття публікації або доповіді – максимум 10 балів.

Завдання 3. Акція Всеукраїнська акція до всесвітнього дня здоров'я «Руханка». Прийняти участь в акції «Руханка», яка проводиться щорічно під егідою Міжнародного Олімпійського комітету, приуроченої до всесвітнього дня здоров'я за підтримки та участі МОН України, обласного управління Запорізької облдержадміністрації, Запорізького національного університету. Переслати особисте фото або відео, яке підтверджує участь автора матеріалів у заході – максимум 10 балів.

Індивідуальне завдання. Підсумкове тестування в системі «Moodle ZNU»). Складання тестових питань за лекціями – максимум 10 балів (10 + 10)

Рекомендовані джерела інформації:

Основна література:

1. Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию / Р. Джексон. – Минск : НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.
2. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
3. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн. – М.: Спорт, 2016. – 176 с.
4. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування і розвитку / Мічуда Ю.П. – К. : Олімпійська Література, 2007. – 316 с.
5. Савченко О., Мякота В. Неприбуткові організації: податковий та бухгалтерський облік – 5-те вид., перероб. і допов. – Х.: Фактор, 2003. – 228 с.
6. Панчук Р.В. Методика составления оздоровительных фитнес-программ / Р.В. Панчук, В.И. Тхоревский // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: материалы межрегион. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2003. – С. 114 – 115.
7. Топышев О.П. Факторы индивидуализации занятий физической культурой в фитнес-клубе / О.П. Топышев, О.И. Плаксина // Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы : материалы междунар. науч. конф., посвящ. 100-летию со дня рождения Александра Дмитриевича Новикова, 26-27 мая 2006 г. / под общ. ред. Л.П. Матвеева, В.П. Полянского ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2006. – С. 92-98.
8. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М.: Эксимо, 2003 – 824 с.

Додаткова література:

1. Закон України “Про благодійність і благодійні організації” від 07.03.02 № 3091-3.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” від 24.12.93 № 3808-12.
3. Закон України “Про об’єднання громадян” від 16.06.92 № 2460-12.
4. Наказ Міністерства освіти і науки України “Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах” від 22.03.02 № 210.
5. Указ президента України “Про затвердження цільової комплексної програми “Фізичного виховання – здоров’я нації” від 01.09.98 № 963а.
6. Горбатова И. И. Новые модели клубной деятельности // Справочник руководителя учреждения культуры. – 2002. – № 3. – С. 13–20.
7. Дукачева Л. В. Планирование клубных мероприятий: Выявление досуговых предпочтений на основе социологических опросов // Справочник руководителя учреждения культуры. – 2003. – № 7. – С. 79–86.
8. Жданова О. М. Управління сферою фізичного виховання і спорту / О.М. Жданова, Л. Я. Чеховська. – Дрогобич : Коло, 2009. – 224 с.
9. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. / И.И. Переверзин. – М.: «Физическая культура и спорт», 2006. – 464 с.
10. Починкин, А.В. Экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие / А.В. Починкин. – Малаховка, МГАФК, 2008. – 182 с.
11. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта / О.Н. Степанова. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Київ [Електронний ресурс]. Режим доступу: (www.nbuv.gov.ua/).
2. Наукова бібліотека ЗНУ [Електронний ресурс]. Режим доступу: library.znu.edu.ua/.

3. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808–ХІІ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808–12>.
4. Закон України Про фізичну культуру і спорт // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – ст. 80 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808–12>.
5. Обзор фитнес-программ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.missfit.ru/fitness/programme/>
6. <http://book.kbsu.ru/theory/index.html>
7. http://ebooktime.net/book_82.html
8. http://pidruchniki.ws/14990528/ekonomika/korelyatsiyiniy_analiz
9. <http://technologies.su/>
10. [http://www.e-reading.org.ua/bookreader.php/97791/Kozlova_-
Informatika__konspekt_lekciii.html](http://www.e-reading.org.ua/bookreader.php/97791/Kozlova_-_Informatika__konspekt_lekciii.html)
11. <http://www.machinelearning.ru/wiki/>
12. <http://compteacher.ru/>
13. <http://mif.vspu.ru/books/taskword/>
14. <http://www.offisny.ru/excel.html>
15. <http://www.computer-museum.ru/>
16. <http://comp-science.narod.ru/Word/word.html>
17. <http://comp-science.narod.ru/Excel/excel.html>