ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я
ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму

_____
(ініціали та прізвище)
_____202____

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПІДГОТОВКА ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА

блоку вибіркових дисциплін в межах спеціальності
підготовки здобувачів ступеня вищої освіти магістр
денної та заочної форм здобуття освіти

ВИКЛАДАЧ: Верітов Олександр Ігорович, д.п.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол № 1 від "23" 08. 2024р.
Завідувач кафедри фізичної культури і спорту

Андрій СВАТЬЄВ

2025 рік

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

Зв`язок з викладачем (викладачами) доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту ***Верітов Олександр Ігорович***

E-mail: kop230405@gmail.com

Сезн ЗНУ повідомлення: https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5228

Телефон: +380974984488

Інші засоби зв'язку: Viber, Skype, Facebook Messenger, WhatsApp, Telegram – за вибором викладача

Кафедра: Фізичної культури і спорту, вул.. Дніпровська, 35 Спортивно-оздоровчий комплекс, ауд. 203-а

1. Опис 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 (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.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	**Вибіркова** блок вільного вибору студента в межах спеціальності	
Семестр	**3**-й	**3**-й
Кількість кредитів ECTS	**3**	
Кількість годин	**90**	
Лекційні заняття	**12** год.	**12** год.
Семінарські заняття	год.	год.
Практичні заняття	**22** год.	**10** год.
Лабораторні заняття	год.	год.
Самостійна робота	**56** год.	**66** год.
Консультації	Очні консультації: за попередньою домовленістю в робочі дні; Онлайн консультації – Viber, WhatsApp, Moodle в робочі дні з 9.30 до 17.00	
Вид підсумкового семестрового контролю:	**залік**	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=5228	

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи оцінювання
СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної компетентності культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень **СК6.** Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту. **СК7.** Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту. **СК9**. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання. **СК12**. Здатність застосовувати систему знань із теорії і методики спортивної підготовки у обраному виді спорту. **РН1.** Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань. **РН2**. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. **РН3**. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово. **РН4.** Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються. **РН11**. Володіти навичками програмування спортивного тренування на різних етапах спортивної підготовки. **РН12**. Володіти знаннями контролю, прогнозування та керування спортивної підготовки на різних етапах спортивного тренування.	**Активні методи:** - уміння вирішувати проблеми колективно; розвиток мови студентів. **Практичні методи:** - одержувати знання й уміння, виконуючи практичні дії (вправа, тренування, самоуправління). **Пояснювально-ілюстративний метод** або **інформаційно-рецептивний**: лекційні заняття, усне опитування Під час викладання курсу використовуються методи організації і самоорганізації навчально-пізнавальної діяльності, методи стимулювання і мотивації учіння, методи контролю і самоконтролю у навчанні, бінарні методи навчання. Лекція, бесіда, розповідь, ілюстрація, письмові вправи, лабораторно-практичні вправи, робота з навчальними і навчально-методичними матеріалами, індуктивний метод, дедуктивний метод, репродуктивний метод, метод проблемного викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький (проблемний) метод, самостійна робота, навчальна дискусія, метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод самоконтролю, **Поточні контрольні заходи**: виконання завдань до лекційних занять, виконання завдань до лабораторних занять, тестування. **Підсумкові контрольні заходи**: виконання ІНДЗ, складання заліку

3. Зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Наукові основи персонального тренінгу

Тема 1. Роль та функції персонального тренера у системі оздоровчого тренування 1. Мета та завдання персонального тренінгу 2. Роль персонального тренера у побудові процесу персонального тренування 3. Фактори психологічної сумісності тренера та його підлеглих 4. Підготовка та підвищення кваліфікації персональних тренерів.

Тема 2. Опитування, первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я тих, хто займаються. 1. Організація проведення первинної співбесіди і оцінка стану здоров'я. 2. Оцінка рівня фізичної підготовленості клієнта. 3. Особливості способу життя та фактори ризику

розвитку коронарної хвороби серця та інших захворювань. 4. Медичний допуск. 5. Інтерпретація результатів.

Тема 3. Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування. 1. Цілі оцінки рівня фізичної підготовленості. Фактори, що впливають на надійність і валідність оцінки 2. Термінологія, що використовується при оцінці фізичної підготовленості. Протоколи і нормативи оцінки фізичної підготовленості. 3. Організація та проведення оцінки фізичної підготовленості. Поточна та підсумкова оцінки. 4. Основні функціональні показники: склад тіла, кардіо-респіраторна витривалість, м'язова сила, м'язова витривалість, гнучкість. 5. Інтерпретація результатів оцінки

Розділ 2. Технології проведення тренувальних занять

Тема 4. Технології вдосконалення гнучкості 1. Фактори, що впливають на рівень гнучкості 2. Особливості розминки у заняттях на розвиток гнучкості. 3. Різновиди методик тренування на розвиток гнучкості 4. Позитивний вплив тренування на розвиток гнучкості на організм тих, хто займаються 5. Визначення ефективності тренування

Тема 5. Технології силового тренування 1. Загальні рекомендації щодо виконання вправ силової спрямованості 2. Страховка при виконанні вправ силової спрямованості 3. Комплекси вправ силової спрямованості 4. Визначення ефективності тренування.

Тема 6. Технології аеробного тренування 1. Загальні рекомендації для безпечної участі в руховій активності аеробної спрямованості 2. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості без використання тренажерів 3. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості з використанням тренажерів 4. Спеціальні методики, з застосуванням дрібного та крупного фітнесобладнання та інвентаря. 5. Визначення ефективності тренування.

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття/ роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Лекція 1	**Тема. Термінологічні поняття спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності**	2	2	*Тиждень 1*
Практичне заняття 1	**Тема 1. Роль та функції персонального тренера у системі оздоровчого тренування** Перелік питань: 1. Мета та завдання персонального тренінгу 2. Роль персонального тренера у побудові процесу персонального тренування 3. Фактори психологічної сумісності тренера та його підлеглих 4. Підготовка та підвищення кваліфікації персональних тренерів. **Завдання:** 1. Аналітична записка. Зберіть і проаналізуйте нормативно-правові документи та професійні стандарти, що регламентують діяльність персонального тренера в оздоровчому тренуванні (ліцензії, сертифікація, кодекси етики). Сформулюйте висновки щодо ключових вимог і ризиків їх невиконання. 2. Розробка індивідуальної програми. Складіть детальний план місячної програми оздоровчого тренування для клієнта 50 років із гіпертонією II ступеня. 3. Методичний тренінг для колег. Підготуйте і проведіть 30-хвилинний тренінг для групи нових тренерів на тему «Психологічна мотивація клієнта»	2	2	*Тиждень 2*

Самостійна робота	**Тема 1. Роль та функції персонального тренера у системі оздоровчого тренування** Перелік питань: 1. Мета та завдання персонального тренінгу 2. Роль персонального тренера у побудові процесу персонального тренування 3. Фактори психологічної сумісності тренера та його підлеглих 4. Підготовка та підвищення кваліфікації персональних тренерів. **Завдання:** 1. Напишіть есе (1 200–1 500 слів), у якому порівняєте три моделі роботи тренера в оздоровленні: медико-спортивну, фітнес-орієнтовану та інтегровану. 2. Підготуйте короткі тези (10–12 пунктів) для майбутнього виступу «Еволюція ролі персонального тренера в оздоровчому тренуванні». Кожна теза має містити ключову дату/етап і головний змістовий акцент. 3. Розробіть письмовий план комунікації тренера з клієнтом протягом тримісячної програми оздоровлення.	8	10	
Лекція 2	**Тема 2. Опитування, первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я тих, хто займаються.**	2	2	*Тиждень 3*
Практичне заняття 2	**Тема 2. Опитування, первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я тих, хто займаються.** Перелік питань: 1. Організація проведення первинної співбесіди і оцінка стану здоров'я. 2. Оцінка рівня фізичної підготовленості клієнта. 3. Особливості способу життя та фактори ризику розвитку коронарної хвороби серця та інших захворювань. 4. Медичний допуск. 5. Інтерпретація результатів. **Завдання:** 1. Складіть детальну анкету (15–20 питань) для первинного опитування клієнта. Поясніть вибір кожного блоку питань (1–2 речення). 2. Розробіть сценарій 20-хвилинної співбесіди з новим клієнтом 3. Складіть методичку для проведення трьох тестів фізичної підготовленості (наприклад, тест на витривалість, силу корпусу, гнучкість).	4	2	*Тиждень 4*
Самостійна робота	**Тема 2. Опитування, первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я тих, хто займаються.** Перелік питань: 1. Організація проведення первинної співбесіди і оцінка стану здоров'я. 2. Оцінка рівня фізичної підготовленості клієнта. 3. Особливості способу життя та фактори ризику розвитку коронарної хвороби серця та інших захворювань. 4. Медичний допуск. 5. Інтерпретація результатів. **Завдання:**	8	10	

	1. Напишіть записку (800–1 000 слів) з оглядом п’яти міжнародних методик первинної оцінки стану здоров’я та фізпідготовленості (PAR-Q, YMCA, Eurofit, Functional Movement Screen, інші). Порівняйте їхню методологію, переваги й обмеження. 2. Підготуйте 8–10 тез до доповіді «Ключові навички тренера під час первинної оцінки клієнта». Кожна теза має містити конкретний навик (наприклад, аналіз історії хвороби, проведення фізичного тесту, психологічна підтримка) і коротку ілюстрацію. 3. Складіть зразковий протокол первинного обстеження клієнта, що поєднує анкетні дані, результати тестів та суб’єктивну оцінку тренера. Протокол має містити таблицю з полями: параметр, значення, коментар, рекомендація			
Лекція 3	**Тема 3. Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування.**	2	2	*Тиждень 5*
Практичне заняття 3	**Тема 3. Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування.** Перелік питань: 1. Цілі оцінки рівня фізичної підготовленості. Фактори, що впливають на надійність і валідність оцінки 2. Термінологія, що використовується при оцінці фізичної підготовленості. Протоколи і нормативи оцінки фізичної підготовленості. 3. Організація та проведення оцінки фізичної підготовленості. Поточна та підсумкова оцінки. 4. Основні функціональні показники: склад тіла, кардіо-респіраторна витривалість, м'язова сила, м'язова витривалість, гнучкість. 5. Інтерпретація результатів оцінки **Завдання:** 1. Складіть комплекс із п’яти фізичних тестів для оцінки основних фізичних якостей (силу, витривалість, швидкість, гнучкість, координацію). Для кожного тесту оберіть оптимальні засоби (мішок із піском, таймер, вимірювальна стрічка тощо), опишіть процедуру проведення та шкалу оцінювання. 2. Проведіть демонстраційне тестування «утилітарного комплексу» (наприклад, біг 2 км, планка, віджимання). Підготуйте робочий лист, в який тренер заносить результати та автоматично отримує попередню інтерпретацію (через формули чи критерії). Продемонструйте приклад заповненого листа. 3. Аналіз достовірності та надійності Оберіть один із тестів свого комплексу й проведіть аналіз їхньої достовірності (чи вимірює саме ту якість, що заявлено) та надійності (стабільність результатів при повторенні). Опишіть методологію перевірки (пілотаж, повторне вимірювання через 48 годин) і висновки.	4	2	*Тиждень 6*

Самостійна робота	**Тема 3. Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування.** Перелік питань: 1. Цілі оцінки рівня фізичної підготовленості. Фактори, що впливають на надійність і валідність оцінки 2. Термінологія, що використовується при оцінці фізичної підготовленості. Протоколи і нормативи оцінки фізичної підготовленості. 3. Організація та проведення оцінки фізичної підготовленості. Поточна та підсумкова оцінки. 4. Основні функціональні показники: склад тіла, кардіо-респіраторна витривалість, м'язова сила, м'язова витривалість, гнучкість. 5. Інтерпретація результатів оцінки **Завдання:** 1. Напишіть аналітичну записку (900–1 100 слів), у якій порівняєте три міжнародні стандарти оцінки фізічної підготовленості (наприклад, Eurofit, ACSM, Cooper). Виділіть відмінності в наборах тестів, методах оцінки та вимогах до обладнання. 2. Підготуйте 8–10 тез до семінару «Критерії вибору засобів тестування фізичних якостей». Кожна теза має містити: назву критерію (точність, доступність, безпека тощо), коротке обґрунтування та приклад застосування. 3. Методичний план. Розробіть методичний план проведення контрольного тестування для групи з 10 клієнтів.	10	10	
Лекція 4	**Тема 4. Технології вдосконалення гнучкості**	2	2	*Тиждень 7*
Практичне заняття 4	**Тема 4. Технології вдосконалення гнучкості** Перелік питань: 1. Фактори, що впливають на рівень гнучкості 2. Особливості розминки у заняттях на розвиток гнучкості. 3. Різновиди методик тренування на розвиток гнучкості 4. Позитивний вплив тренування на розвиток гнучкості на організм тих, хто займаються 5. Визначення ефективності тренування **Завдання:** 1. Створіть детальний план тренування для розвитку гнучкості, орієнтуючись на різні типи рухів (статичні та динамічні розтягування). 2. Проаналізуйте декілька популярних методик розвитку гнучкості (наприклад, метод ПНФ, йога, пілатес). Оцініть їх переваги та недоліки з точки зору результативності, безпеки та доступності для різних категорій людей. 3. Проведіть експериментальне дослідження, в якому визначте рівень гнучкості учасника (або групи учасників) до і після певного періоду тренувань. Запропонуйте методику вимірювання гнучкості і оцініть результати, порівнявши їх із початковим рівнем.	4		*Тиждень 8*

Самостійна робота	**Тема 4. Технології вдосконалення гнучкості** Перелік питань: 1. Фактори, що впливають на рівень гнучкості 2. Особливості розминки у заняттях на розвиток гнучкості. 3. Різновиди методик тренування на розвиток гнучкості 4. Позитивний вплив тренування на розвиток гнучкості на організм тих, хто займаються 5. Визначення ефективності тренування **Завдання:** 1. Напишіть аналітичну записку (1000-1500 слів) на тему "Вплив розвитку гнучкості на загальний фізичний стан людини". Оцініть, як вдосконалення гнучкості впливає на інші аспекти здоров'я, зокрема на покращення постури, зниження ризику травм та покращення функціональності суглобів. 2. Проведіть дослідження (або аналіз літератури) на тему "Вплив віку на рівень гнучкості". Визначте, як гнучкість змінюється з віком, і запропонуйте рекомендації щодо методів вдосконалення гнучкості для різних вікових категорій. 3. Напишіть короткий аналіз (500-700 слів) про те, як техніки розслаблення (наприклад, методи дихальних вправ, медитація) впливають на рівень гнучкості тіла. Поясніть, як релаксація може покращити результативність тренувань на розвиток гнучкості.	10	12	
Лекція 5	**Тема 5. Технології силового тренування**	2	2	*Тиждень 9*
Практичне заняття 5	**Тема 5. Технології силового тренування** Перелік питань: 1. Загальні рекомендації щодо виконання вправ силової спрямованості 2. Страховка при виконанні вправ силової спрямованості 3. Комплекси вправ силової спрямованості 4. Визначення ефективності тренування. **Завдання:** 1. Розробіть програму силового тренування для новачка, який хоче підвищити свою загальну фізичну форму. Програма має включати вправи на основні м'язові групи, зокрема на груди, спину, ноги, плечі і руки. Визначте кількість підходів, повторів, тривалість тренування та перерви між підходами. 2. Проаналізуйте техніку виконання трьох базових силових вправ: присідання, жим лежачи та станову тягу. Опишіть основні технічні помилки, які можуть призвести до травм, і способи їх уникнення. 3. Створіть програму тренувань для спортсмена, метою якого є підвищення максимальної сили. Програма повинна включати вправи на різні м'язові групи, з фокусом на важкі базові вправи з великою вагою (наприклад, присідання, станова тяга, жим лежачи).	4	4	*Тиждень 10*

Самостійна робота	**Тема 5. Технології силового тренування** Перелік питань: 1. Загальні рекомендації щодо виконання вправ силової спрямованості 2. Страховка при виконанні вправ силової спрямованості 3. Комплекси вправ силової спрямованості 4. Визначення ефективності тренування. **Завдання:** 1. Складіть таблицю, в якій порівняйте різні методи силового тренування (наприклад, методи класичного підходу, тренування на витривалість, тренування з малими вагою, пліометрія). Оцініть їх ефективність для різних категорій спортсменів. 2. Напишіть огляд на тему "Сучасні підходи до тренування на гіпертрофію м'язів". Визначте основні принципи та методи, що використовуються для досягнення максимального росту м'язів. 3. Напишіть есе (800-1000 слів) на тему "Вплив силового тренування на здоров'я людини". Визначте, як регулярні силові тренування можуть допомогти у профілактиці серцево-судинних захворювань, поліпшенні метаболізму, зниженні рівня стресу тощо.	10	12	
Лекція 6	**Тема 6. Технології аеробного тренування**	2	2	*Тиждень 11*
Практичне заняття 6	**Тема 6. Технології аеробного тренування** Перелік питань: 1. Загальні рекомендації для безпечної участі в руховій активності аеробної спрямованості 2. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості без використання тренажерів 3. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості з використанням тренажерів 4. Спеціальні методики, з застосуванням дрібного та крупного фітнесобладнання та інвентаря. 5. Визначення ефективності тренування. **Завдання:** 1. Створіть програму аеробного тренування для початківця, орієнтуючись на досягнення помірної аеробної витривалості. Включіть різні види вправ, такі як біг, велоспорт, плавання чи тренажери (орбітрек, велотренажер тощо). Визначте інтервали, тривалість тренувань, а також рекомендований рівень інтенсивності (вимірюючи через частоту серцевих скорочень або відчуття зусиль). 2. Проаналізуйте техніку виконання аеробних вправ, таких як біг, швидка ходьба, плавання або робота на велотренажері. Опишіть основні технічні помилки, які можуть призвести до травм, і методи їх корекції. 3. Проведіть експериментальне дослідження, в якому порівняйте ефективність інтервальних аеробних тренувань і традиційних аеробних тренувань з помірною інтенсивністю. Оцініть зміни у рівні аеробної витривалості, частоті серцевих скорочень, відчуттях втоми після тренувань.	4	2	*Тиждень 12*

Самостійна робота	**Тема 6. Технології аеробного тренування** Перелік питань: 1. Загальні рекомендації для безпечної участі в руховій активності аеробної спрямованості 2. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості без використання тренажерів 3. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості з використанням тренажерів 4. Спеціальні методики, з застосуванням дрібного та крупного фітнесобладнання та інвентаря. 5. Визначення ефективності тренування. **Завдання:** 1. Напишіть есе (1000-1500 слів) на тему "Методи аеробного тренування: від традиційних до інтервальних". Оцініть переваги та недоліки різних підходів, таких як низько- та середньоінтенсивні тренування, інтервальні тренування (HIIT), тренування на витривалість. 2. Напишіть дослідження на тему "Аеробне тренування для різних вікових груп: специфіка та адаптація". Визначте, як зміни в віці впливають на ефективність аеробних тренувань, і запропонуйте адаптовані програми для дітей, молоді, людей середнього віку та літніх осіб. 3. Створіть ментальну карту на тему "Аеробне тренування та серцево-судинне здоров'я". Оцініть вплив аеробних вправ на серце та судини, а також роль таких тренувань у профілактиці серцево-судинних захворювань.	10	12	

5. Види і зміст поточних контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
Практичне заняття 1	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, створення аналітичної записки, розробка індивідуальної програми, проведення методичного тренінгу	Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки. Терміни виконання практичних завдань - у межах підготовки до практичних занять. Терміни виконання завдань самостійної роботи - протягом семестру до залікового тижня. Поточне тестування: 10 тестових завдань – кожна правильна відповідь = 1 бал	4
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми 1		4
Практичне заняття 2	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, розробка анкети для опитування, розробка сценарія первинної співбесіди, аналіз оцінки фізичної підготовленості **Тестування** Самостійне проходження тесту в СЕЗН ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=350769 https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=698775		4 3 3
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми		4
Практичне заняття 3	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, складання аналітичної записки, підготовка доповіді, розробка протоколу		4
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми		4
Практичне заняття 4	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, складання плану тренувань для вдосконалення гнучкості, аналіз методики розвитку		4

		гнучкості, оцінка результативності інд.тренувань **Тестування** Самостійне проходження тесту в СЕЗН ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=350771 https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=698799		3 3
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми		4
Практичне заняття 5	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, створення програми силового тренування, аналіз техніки виконання базових вправ, розробка програми тренувань для підвищення максимальної сили		4
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми		4
Практичне заняття 6	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, розробка програми аеробного тренування для початківця, аналіз техніки виконання аеробних вправ, оцінка ефективності інтервальних аеробних тренувань		4
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми		4
Усього за змістові модулі	**6**			**60**

2. Підсумковий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії оцінювання	Усього балів
1	***2***	***3***	***4***	***5***
Залік	Контрольне тестування	**Тестування** Самостійне проходження тесту в СЕЗН ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=697133	Складається тестування з 20 завдань – кожна правильна відповідь = 1 бал	**20**
	Індивідуальне завдання	Захист презентації за темою "Система підготовки персонального тренера" https://moodle.znu.edu.ua/mo	Максимально захист презентації оцінюються в 20 балів: враховується візуальне оформлення, оригінальність,	**20**

		d/assign/view.php?id=697145	змістовність, самостійність написання.	
Усього балів				**40**

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	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)		

9. Рекомендована література

Основна:

1. Бондар А. Менеджмент позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напряму : монографія. Бидгощ : Товариство наукової мережі спортивного права, 2018. 156 с.
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів. Київ : Олімпійська література, 2006. 263 с.
3. Горюк П. І. Компетентнісний підхід як основа професійної підготовки. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 46–46.
4. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.
5. Дудчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ : Олімпійська література, 2007. 112 с.

Додаткова:

1. Жданова О. М. Управління сферою фізичного виховання і спорту. Дрогобич, 2009. 224 с.
2. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник. Слов'янськ, 2017. 138 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Вінниця, 2007. 273 с.
4. Когут І. Сутність підготовки тренера для роботи зі спортсменами з інвалідністю. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2017. № 3. С. 20–25.
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Державний Комітет України з питань фізичної культури і спорту, Київ, 2004. 16 с.
6. Лаврентьєв О. М. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 58–61.
7. Масімов З. П. Студентський спортивний клуб як механізм реалізації масовості спортивного студентського руху. Концепт. 2017. Т. 36. С. 61–63.
8. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2012. 184 с.
9. Пугач Ю. С. Теорія та методика спортивно масової роботи : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв. 2021. 97 с.
10. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 9 (140). С. 86–89.
11. Рибалко Л. М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу. Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія / кол. авт; за заг. ред. проф. Н. П. Волкової. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 276–287.
12. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
13. Сотник Ж. Г. Педагогічна майстерність тренера-викладача. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі*: тези доп. II Міжнародної наук.-практ. інтернетконфер. Дніпро, 2021. Т. 2. С. 294–296.

14. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 339 с.
15. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи : навч. посіб. Умань, 2014. 220 с.

10. Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, Київ. URL: (www.nbuv.gov.ua/).
2. Наукова бібліотека ЗНУ. URL: library.znu.edu.ua/.
3. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808–XII. URL: 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. URL: http://zakon.rada.gov.ua/cgi–bin/laws/main.cgi?nreg=3808–12.
5. Закон України « Про фізичну культуру та спорт». 2009. – 30 с.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.93 № 3808-12.
7. Закон України «Про благодійність і благодійні організації» від 07.03.02 № 3091-3.
8. Закон України «Про об'єднання громадян» від 16.06.92 № 2460-12.

11. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності

Усі письмові роботи, що виконуються слухачами під час проходження курсу, перевіряються на наявність плагіату за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення UniCheck. Відповідно до чинних правових норм, плагіатом вважатиметься: копіювання чужої наукової роботи чи декількох робіт та оприлюднення результату під своїм іменем; створення суміші власного та запозиченого тексту без належного цитування джерел; рерайт (перефразування чужої праці без згадування оригінального автора). Будь-яка ідея, думка чи речення, ілюстрація чи фото, яке ви запозичуєте, має супроводжуватися посиланням на першоджерело. Виконавці індивідуальних дослідницьких завдань обов'язково додають до текстів своїх робіт власноруч підписану Декларацію академічної доброчесності (див. посилання у Додатку до силабусу). Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, чи підпадають зроблені вами запозичення під визначення плагіату, будь ласка, проконсультуйтеся з викладачем

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: https://tinyurl.com/y8gbt4xs.

Комунікація

Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в системі Moodle.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2024-2025 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р. доступний за адресою: https://tinyurl.com/yckze4jd.

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ:** https://tinyurl.com/ya6yk4ad. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): https://tinyurl.com/y6wzzlu3.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: https://tinyurl.com/y9tve4lk.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: https://tinyurl.com/y9pkmmp5. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: https://tinyurl.com/ycds57la.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: https://tinyurl.com/y8gbt4xs.

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: https://tinyurl.com/57wha734. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: https://tinyurl.com/yd6bq6p9; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: https://tinyurl.com/y9r5dpwh.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**
Електронна адреса:
Гаряча лінія: Тел.

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: https://tinyurl.com/ydhcsagx.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.
Наукова бібліотека: http://library.znu.edu.ua. Графік роботи абонементів: понеділок-п`ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): https://moodle.znu.edu.ua
Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.
У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу.
Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: http://sites.znu.edu.ua/child-advance/
ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ: https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim
ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ): http://sites.znu.edu.ua/confucius