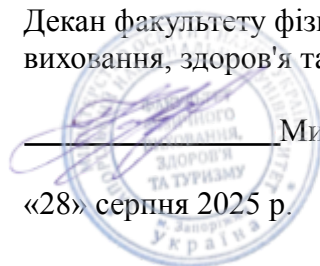


ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФАКУЛЬТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного
виховання, здоров'я та туризму



Микола МАЛІКОВ

«28» серпня 2025 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПІДГОТОВКА ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНЕРА

підготовки магістр
денної та заочної форми здобуття освіти
освітньо-професійна програма «Фізичне виховання»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

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

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної
культури і спорту
Протокол № 1 від «19» серпня
2025 р. Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту

Погоджено
Гарант освітньо-професійної
програми

В.О. Тищенко

А.В. СВАТЬЄВ

2025 рік

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 магістрів професійних знань та вмінь щодо роботи на посаді персонального тренера та на штатних посадах сучасних спортивних клубів та спортивних організацій і установ клубного типу загальних положень законодавчої бази для забезпечення їх роботи.

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 освітньо-професійної програми студенти повинні **вміти:** визначити методи оцінки й прогнозування в спорті, оволодіння вміннями й навичками в області вдосконалювання навчально-тренувального процесу в спорті і способи прогнозування високих спортивних досягнень.

До рекомендованих пререквізитів належать освітні компоненти необхідні для успішного засвоєння курсу: «Теорія та методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» - цей освітній компонент, закладає базові знання про загальні принципи педагогіки, дидактики та методики фізичного виховання. Персональний тренер, по суті, є індивідуальним педагогом, тому розуміння закономірностей навчання руховим діям, принципів побудови тренувального процесу (послідовність, доступність, систематичність), а також форм і методів занять є абсолютно необхідним для розробки ефективних індивідуальних програм; «Сучасні технології у фізичному вихованні і спорті» - персональний тренінг у сучасних умовах є високотехнологічним процесом, що включає використання засобів контролю, діагностики (наприклад, визначення складу тіла, тестування фізичних якостей) та програмного забезпечення для планування та моніторингу навантажень. Знання сучасних технологічних інструментів (від фітнес-гаджетів до спеціалізованих додатків та тренажерів) є критичним для ефективності, безпеки та конкурентоспроможності майбутнього фахівця.

Опанування змісту освітнього компонента «Підготовка персонального тренера» сприяє формуванню професійних компетентностей, необхідних для успішного складання атестаційного екзамену та підготовки кваліфікаційної роботи магістра.

Згідно з освітньо-професійною програмою «Фізичне виховання» освітній компонент «Підготовка персонального тренера» належить до циклу дисциплін вільного вибору студента в межах спеціальності.

2. 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	14 год.	4 год.
Практичні заняття	12 год.	4 год.
Самостійна робота	64 год.	82 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	

3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи оцінювання
Компетентності: ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети. СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень. СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності. СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури. СК12. Здатність застосовувати сучасні технологічні підходи в організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності. Результати навчання: РН2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби. 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. РН9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти. РН12. Впроваджувати сучасні технології фізичного виховання і спорту у фізкультурно-оздоровчу діяльність з різними верствами населення.	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

4. 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. Страхівка 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.

5. 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	4	2	<i>Тиждень 1</i>
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	<i>Тиждень 2</i>
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.	12	14	
Лекція 2	Тема 2. Опитування, первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я тих, хто займаються.	2	2	<i>Тиждень 3</i>

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).	2	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. 6. Завдання: 7. 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. 8. 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. 9. 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	12	14	
Лекція 3	Тема 3. Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування.	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	2		Тиждень 6

	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, вимірвальна 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.			
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 фізичної підготовленості (наприклад, Eurofit, ACSM, Cooreg). 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	14	
Лекція 4	Тема 4. Технології вдосконалення гнучкості	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.	2		Тиждень 8

	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.			
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	14	
Лекція 5	Тема 5. Технології силового тренування	2		Тиждень 9
Практичне заняття 5	Тема 5. Технології силового тренування Перелік питань: 1. Загальні рекомендації щодо виконання вправ силової спрямованості 2. Страхівка 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		Тиждень 10

	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).			
Самостійна робота	Тема 5. Технології силового тренування Перелік питань: 1. Загальні рекомендації щодо виконання вправ силових спрямованості 2. Страховка при виконанні вправ силових спрямованості 3. Комплекси вправ силових 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	14	
Лекція 6	Тема 6. Технології аеробного тренування	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	2		Тиждень 12

	помірною інтенсивністю. Оцініть зміни у рівні аеробної витривалості, частоті серцевих скорочень, відчуттях втоми після тренувань.			
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 (НІТ), 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	

6. 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	5
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми 1		5

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/course/view.php?id=5228		5
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми		5
Практичне заняття 3	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, складання аналітичної записки, підготовка доповіді, розробка протоколу		5
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми		5
Практичне заняття 4	Практичне завдання	Усне опитування. Виконання завдань до практичного заняття, складання плану тренувань для вдосконалення гнучкості, аналіз методики розвитку гнучкості, оцінка результативності інд. тренувань Тестування Самостійне проходження		5
	Самостійна робота	тесту в СЕЗН ЗНУ за посиланням: https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=350771 Виконання завдань самостійної роботи в межах теми	Поточне тестування: 10 тестових завдань – кожна правильна відповідь = 1 бал	5

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		5
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми		5
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		5
	Самостійна робота	Виконання завдань самостійної роботи в межах теми		5
Усього за змістові модулі				60

7. 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/module/quiz/view.php?id=107115	Складається тестування з 20 завдань – кожна правильна відповідь = 1 бал	20
	Індивідуальне завдання	Індивідуальне завдання може бути виконане у кількох варіантах, а саме: 1. Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал. 2. Проходження онлайн-курсу, тренінгу, вебінару, курсу підвищення кваліфікації.	Максимально тези на наукову конференцію оцінюються в 20 балів: враховується самостійність написання та актуальність проблематики Розкриття змісту ІДЗ (повнота, логіка) – 6 балів; Науковість (обґрунтованість, актуальні джерела) – 5 балів; Самостійність (авторські висновки) – 4 бали;	20

		3.Написання тез, участь у наукових конференціях.	Оформлення та ІКТ (структура, цифрові інструменти) – 3 бали; Усний захист (чіткість, аргументація) – 2 бали.	
Усього балів				40

Відповідно до п. 2.7 Положення ЗНУ про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, здобувачі можуть перерахувати окремі теми або види навчальної діяльності обсягом до 14 годин за результатами проходження онлайн-курсів, сертифікаційних програм, майстер-класів чи інших форм неформальної/інформальної освіти, зміст яких відповідає тематиці та результатам навчання цього освітнього компонента.

Перелік можливих форм неформальної освіти для перерахування:

- міжнародні або всеукраїнські вебінари / тренінги;
- короткострокові програми підвищення кваліфікації;
- підтверджені форми самоосвіти (для інформальної освіти — з мотиваційним поясненням).

Умови перерахування:

- обсяг визнаних результатів **не перевищує 14 годин**;
- зміст заходу відповідає темам дисципліни;
- здобувач подає сертифікат або інший документ, що підтверджує навчання;
- викладач здійснює перевірку відповідності та приймає рішення про зарахування у межах поточної та підсумкової оцінки дисципліни;
- перераховані години враховуються як виконання самостійної роботи або опанування окремих тем.

Платформа	Лінк
Prometheus	https://prometheus.org.ua/
EdEra	https://ed-era.com/courses/
BYM online	https://vumonline.ua/
EduHub	https://eduhub.in.ua/courses
Impactorium	https://impactorium.org/uk/all-courses/
Українська команда Google	https://grow.google/intl/ua/courses-and-tools/?category=career&type=online-courses
Coursera	https://www.coursera.org
Дія. Цифрова освіта	https://osvita.diia.gov.ua/
iversity.org (англомова)	https://iversity.org/
online.stanford.edu (англомова)	https://online.stanford.edu/free-courses

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)		

8. Рекомендована література

Основна:

1. Бондар А. Менеджмент позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку : 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. Лаврентьев 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.

9. Інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека «Наукова періодика України» URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe
2. Розділ «Фізична культура і спорт» електронного архіву НБУВ URL: <https://surl.li/mjvmtxg>
3. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського: Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal>
4. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/index.php/ppcs>
5. Інформаційні технології і засоби навчання URL: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/index>

10. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Фахово-професійний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування лекційних і практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати лекційні і практичні заняття регулярно, мусять узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені заняття мають бути відпрацьовані протягом поточного змістового модулю. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання. Студенти, які станом на початок заліково-екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються. За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в 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.

Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Рекомендовані бази даних для пошуку джерел:

Визнання результатів неформальної освіти

Неформальна освіта – це освіта, яка здобувається, як правило, за освітніми програмами та не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, але може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Види неформальної освіти: професійні курси/тренінги – це тренінги та або/семінари з підвищення кваліфікації та/або здобуття нових навичок; громадська освіта – проекти, які направлені на широкі верстви населення, виконувати свою роль як активних громадян, задля формування знань та навичок, необхідних для участі у громадському середовищі та включає в себе неформальні соціальні інститути (громади, бібліотеки, громадські організації, ЗМІ тощо); онлайн-освіта – це інтернет-курс з інтерактивною участю та відкритим доступом через мережу інтернет як здобувачів, так і спікерів; професійне навчання/стажування – навчання безпосередньо на робочому місці під керівництвом відповідальної особи після теоретичної підготовки або одночасно з нею з метою практичного оволодіння спеціальністю, адаптації на робочому місці та інше; мотиваційні лекції – навчання, яке базується на представленні кращих практик та досягнень спікера, дискусіях щодо практичного застосування набутих навичок.

Перезарахування результатів здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач вищої освіти досяг результатів навчання, передбачених освітньою програмою, за якою він навчається. У випадку визнання результатів навчання здобувачу зараховується певна кількість балів відповідно до оцінювання відповідного змістового модуля.

Загальний обсяг балів, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального навчання не може перевищувати 25% балів поточного контрольного оцінювання. Здобувач вищої освіти не може бути звільнений від атестації за підсумками визнання результатів неформального навчання.

Визнання та перезарахування результатів неформального навчання, проводять за заявою здобувача вищої освіти та наявності підтверджуючих документів щодо здобутих знань за програмами неформальної освіти (сертифікатів, кваліфікаційних свідоцтв тощо) на ім'я декана факультету. У випадку подання зазначених вище документів іноземною мовою (як таких, що видані за межами України) заявник подає їх переклад.

Заява повинна містити: прізвище, ім'я, по батькові; опис результатів неформального навчання, щодо визнання яких подається заява; інформацію про суб'єкт, який здійснював неформальне навчання або з яким пов'язана професійна, громадська або інша діяльність (за наявності), під час якої здобувалися відповідні результати навчання; інформацію про попереднє навчання та досвід діяльності заявника, під час яких здобувалися результати неформального навчання та/або відповідної діяльності (за наявності); перелік додаткових документів для підтвердження інформації про неформальне навчання (за наявності).

У процесі визнання результатів неформального навчання *не підлягають розгляду* документи, що підтверджують неформальне навчання та/або професійну, громадську чи іншу діяльність, видані на тимчасово окупованій території України або території держави, визнаної Верховною Радою України державою-агресором або державою-окупантом.

Прийняття рішення про визнання результатів неформального навчання заявника здійснюється комісією випускової кафедри за підсумками оцінювання задекларованих результатів навчання.

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Мобільні телефони відволікають викладача та ваших колег. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle. Важливі повідомлення загального характеру регулярно розміщуються на сторінці курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та

нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно.

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА 2025-2026 н.р. доступний за адресою: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/1635.ukr.html.

НАВЧАННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь 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://lnk.ua/gk4x2wkVy>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (у 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. Процедура повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://lnk.ua/9MVwgEpVz>.

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://lnk.ua/EYNg6GpVZ>.

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://lnk.ua/QRVdWGwe3>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://lnk.ua/3R4avGqeJ>.

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: v_banakh@znu.edu.ua

Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

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. Спеціалізована допомога: (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://lnk.ua/5pVJr17VP>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: <https://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 ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (СЕЗН ЗНУ): <https://moodle.znu.edu.ua/>.

Посилання для відновлення паролю: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: <https://sites.znu.edu.ua/child-advance/>.