**Обов`язкові види робіт для оцінювання**

**засвоєння навчального матеріалу дисципліни**

**«Теорія і методика персонального тренінга» (з поясненнями)**

**Змістовний модуль 1 (до першої атестації).**

**Завдання 1.** Відео-сюжет (звіт) на тему: «Персональний тренінг». Відеозапис будь-якого персонального тренування з обраного виду спорту (або фітнес-тренування). Для перевірки надіслати у найбільш зручний спосіб (email, 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. **(Модуль 1)**

**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**) (Модуль 1)**

**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. **(Модуль 1)**

**Змістовний модуль 2 (до другої атестації).**

**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) **(Модуль 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. **(Модуль 2)**

**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 **(Модуль 2)**