



## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників  | Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,                                | Характеристика навчальної дисципліни    |                       |
|--|--|---|-----------------------|
|  |  | денна форма навчання                    | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 4   | Галузь знань<br><b><u>0102 «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини»</u></b><br>(шифр і назва) | За вільним вибором                      |                       |
| Загальна кількість годин<br>120 год.   | Напрямок підготовки:<br><b><u>«Спорт»</u></b>  | <b>Рік підготовки:</b>                  |                       |
|  |  | 4-й                                     |                       |
| Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання – 4 год.<br>Загальна кількість аудиторних годин – 44 год | Рівень вищої освіти:<br><b><u>бакалавр</u></b>   | <b>Лекції</b>                           |                       |
|  |  | 22 год.                                 |                       |
|  |  | <b>Практичні, семінарські</b>           |                       |
|  |  | 22 год.                                 |                       |
|  |  | <b>Лабораторні</b>                      |                       |
|  |  |   |                       |
|  |  | <b>Самостійна робота</b>                |                       |
|  |  | 64 год.                                 |                       |
|  |  | <b>Вид контролю:</b><br>Залік – 10 год. |                       |

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика персонального тренінгу» 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 «Теорія і методика персонального тренінгу» 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 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 педагогічні управлінські навички у професійній сфері. Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні **знати:**

1. Знати підходи до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо; вносити рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері фізичної культури і спорту.
2. Визначати основні економічні закони та категорії; знання базових методів пізнання і аналізу економічних процесів; описувати ринковий механізм та принципи його дії у сфері фізичної культури і спорту.
3. Демонструвати знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовувати сучасні методи діагностики індивідуального та громадського здоров'я. Складати персональні програми оздоровлення на основі показників стану здоров'я та пропозицій ВООЗ; організовувати заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя.
4. Демонструвати знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для формування здоров'я; описувати міжнародний досвід залучення осіб до рухової активності; проводити оцінку рухової активності; складати план кондиційного тренування; розробляти та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.
5. Застосовувати базові знання з метрології та біомеханіки, виконувати необхідні виміри та розрахунки для обґрунтування засобів фізичної культури та особливостей спортивної техніки.
6. Знати основні поняття, принципи, методи та форми підприємницької діяльності в ринкових умовах господарювання у сфері фізичної культури і спорту; пояснювати показники та демонструвати результати економічної діяльності організації у сфері фізичної культури і спорту; здійснювати

планування підприємницької діяльності та прогнозування розвитку суб'єктів фізичної культури і спорту.

7. Демонструвати знання наукової педагогічної термінології та уміння виявляти шляхи застосування педагогічних знань у практиці професійної діяльності; пояснювати дидактичні принципи та інтерпретувати особливості їх реалізації у навчальному процесі, володіти методами організації процесу навчання; визначати особливості формування особистості у різні вікові періоди.

8. Демонструвати знання основ психології особистості, характеристики психологічних процесів, психічних станів людини, психологічних якостей особистості, основ соціальної психології груп і колективу.

Згідно з вимогами освітньої (освітньо-професійної, освітньо-наукової) програми студенти повинні **уміти**.

1. Демонструвати уміння планувати, чітко формулювати цілі, застосовувати різноманітні методики, технології та практики тайм-менеджменту, які сприятимуть ефективній організації часу відповідно до особистісних та професійних потреб.

2. Демонструвати знання професійного дискурсу, термінології свого фаху, джерел поповнення лексики української та іноземної мови; показувати уміння спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, уміння дотримуватися етики ділового спілкування; складати різні види документів, у тому числі іноземною мовою; пояснювати фахівцям і нефахівцям інформацію, ідеї, проблеми, рішення у сфері фізичної культури і спорту; аналізувати іншомовні джерела інформації для отримання даних, що є необхідними для виконання професійних завдань та прийняття професійних рішень.

3. Демонструвати уміння знаходити та аналізувати інформацію з різних джерел; здійснювати комунікаційну взаємодію за допомогою соціальних мереж; систематизувати прийоми створення, збереження, накопичення та інтерпретації даних з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

4. Демонструвати готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично; демонструвати поглиблення базових знань з допомогою самоосвіти; демонструвати вміння представити і оцінити власний досвід та аналізувати й застосовувати досвід колег.

5. Демонструвати ефективну співпрацю в команді співробітників окремих суб'єктів сфери фізичної культури і спорту.

6. Виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя та здавати

встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

**Міждисциплінарні зв'язки.** Навчальна дисципліна «Теорія і методика персонального тренінгу» входить до циклу дисциплін підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту освітнього ступеня «магістр» та має тісні зв'язки з іншими предметами, а саме:

– «Теорія та методика фізичного виховання» – планування спортивних заходів повинно відбуватися за умов врахування контингенту спортсменів, для яких вони проводитимуться, враховувати сенситивні періоди розвитку спортивних якостей спортсменів, дотримуватися основних принципів та методів фізичного виховання.

– «Психологія», «Педагогіка» – поводження спортсменів під час їхньої професійної діяльності вивчає такий розділ, як «Спортивна психологія». Спортивні змагання мають високий педагогічний вплив на підростаюче покоління, отже знання предмету «Педагогіка» дозволяє організовувати тренування на високому науково–педагогічному рівні.

– Дисципліни медико–біологічного циклу («Фізіологія», «Анатомія», «Біохімія», «Спортивна фізіологія»). На усіх змаганнях обов'язковим є медичне та санітарно–гігієнічне забезпечення, а їхня організація повинна враховувати вікові фізіологічні, анатомічні особливості тих, хто змагається, вірно планувати змагальні навантаження, скласти розклад змагань та спортивно–масових заходів.

– «Спортивний маркетинг» – усе більш важливу роль в організації клубної роботи відіграє вміння продати специфічні послуги, що забезпечить кошти для потреб організації та проведення змагань або спортивно–масових заходів;

– «Теорія та методика суддівства з обраного виду спорту». Організація будь-якого тренувального процесу втрачає ефективність без організації процесу оцінки результатів діяльності спортсмена та тренера. Тому знання організації процесу суддівства та проведення спортивних змагань допомагають краще зрозуміти роль у ньому як тренерів (зокрема, персональних) так і спортивних менеджерів взагалі.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### ***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 з 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 техніки виконання вправ.

Страховка 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 тренувальній 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.

#### 4. 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.<br>інд.завд.<br>(при наявності) |              | л            | с/п | лаб | сам.роб.<br>інд.завд.<br>(при наявності) |  |
| 1  | 2               | 3            | 4         | 5    | 6  | 7            | 8            | 9   | 10  | 11                                       |  |
| <b>Розділ 1. Загальні положення навчальної дисципліни «Підготовка персонального тренера»</b>                                   |                 |              |           |      |  |              |              |     |     |  |  |
| <b>Тема 1.</b> Роль та функції персонального тренера в системі оздоровчого тренування  | 14              | 2            | 2         | –    | 10                                       | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Тема 2.</b> Опитування, первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я тих, хто займаються. | 12              | 2            | 2         | –    | 8  | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Тема 3.</b> Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування.                        | 16              | 2            | 2         | –    | 12                                       | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Разом за розділом 1</b>   | <b>42</b>       | <b>6</b>     | <b>6</b>  | –    | <b>30</b>                                | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Розділ 2. Технології побудови персональних тренувальних програм</b>   |                 |              |           |      |  |              |              |     |     |  |  |
| <b>Тема 4.</b> Технології вдосконалення гнучкості  | 10              | 2            | 2         | –    | 6  | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Тема 5.</b> Технології силового тренування  | 12              | 2            | 2         | –    | 8  | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Тема 6.</b> Технології аеробного тренування   | 8               | 2            | 2         | –    | 4  | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Разом за розділом 2</b>   | <b>30</b>       | <b>6</b>     | <b>6</b>  | –    | <b>18</b>                                | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Розділ 3. Розробка тренувальних програм</b>   |                 |              |           |      |  |              |              |     |     |  |  |
| <b>Тема 7.</b> Розробка тренувальних програм швидкісно-силової спрямованості   | 16              | 2            | 2         | –    | 12                                       | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Тема 8.</b> Розробка тренувальних програм, спрямованих на збільшення аеробної витривалості                                  | 18              | 2            | 2         | –    | 14                                       | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Тема 9.</b> Розробка тренувальних програм для груп клієнтів з особливими потребами  | 14              | 2            | 2         | –    | 10                                       | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Разом за розділом 3</b>   | <b>48</b>       | <b>6</b>     | <b>6</b>  | –    | <b>36</b>                                | –            |              |     |     |  |  |
| <b>Усього годин</b>  | <b>120</b>      | <b>18</b>    | <b>18</b> | –    | <b>84</b>                                | –            |              |     |     |  |  |



### 5. 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               |
| <b>Разом</b> |   | <b>22</b>       |

### 6. 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 препубертатного віку                                 | 4               |
| <b>Разом</b> |   | <b>22</b>       |

## 7. Самостійна робота

| № 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 швидко-силового тренування  | 4               |
| 15           | Компоненти програми тренування аеробної та швидко-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               |
| <b>Разом</b> |  | <b>64</b>       |

## 8. Види контролю і система накопичення балів

Основний курс навчальної дисципліни «Підготовка персонального тренера» для магістрів 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт, освітня програма «Спорт», розбито на 3 розділи.

### *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.
- Підсумковий контроль із самостійної роботи студентів.
- Підсумковий тестовий контроль
- Підсумковий семестровий контроль (екзамен).

| Поточний контроль знань |                | Підсумковий контроль знань      |  |      |
|-------------------------|----------------|---------------------------------|--|------|
|                         |                | Виконання самостійного завдання | Підсумковий тестовий контроль. Екзамен | Сума |
| 1 атестація             | 2 атестація    | 20                              | 20                                     | 100  |
| Розділ 1<br>30          | Розділ 2<br>30 |                                 |  |      |

### *Практичні та лекційні заняття*

Робота на практичних заняттях оцінюються максимально у 60 балів протягом вивчення дисципліни:

Критерії оцінювання:

а) доповідь на практичному 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 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 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 бали** («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 (екзамен), який має вагу у **20 балів**. Тестовий контроль проводиться наприкінці вивчення дисципліни у формі складання екзамену за розробленими комплексними тестовими завданнями у

системі електронного навчання «MOODLE» та має максимальну вагу – **20 балів**. Екзамен 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 **30 балів**;
- 2) за участь та проведену роботу під час лекційних занять – до **30 балів**;
- 3) за виконання самостійного завдання – до **20 балів**;
- 4) за підсумковий тестовий контроль (екзамен) – до **20 балів**;

| Зміст навчальної дисципліни                | Кількість контрольних заходів | Вага за 1 контрольний захід, балів | Максимальна кількість балів |
|--|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Поточний контроль знань</b>             |                               |                                    |                             |
| Відповіді на практичних заняттях           | 6                             | 5                                  | 30                          |
| Робота на практичних та лекційних заняттях | 6                             | 5                                  | 30                          |
| <b>Усього за поточний контроль знань</b>   |                               |                                    | <b>60</b>                   |
| <b>Підсумковий контроль знань</b>          |                               |                                    |                             |
| Самостійна робота                          | 1                             | 20                                 | 20                          |
| Підсумковий тестовий контроль              | 1                             | 20                                 | 20                          |
| <b>Усього підсумковий контроль знань</b>   |                               |                                    | <b>40</b>                   |
| <b>Загалом</b>                             |                               |                                    | <b>100</b>                  |

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

| За шкалою ECTS | За шкалою університету  | За національною шкалою |               |
|----------------|---|------------------------|---------------|
|                |   | Екзамен                | Залік         |
| A              | 90 – 100<br>(відмінно)  | 5 (відмінно)           | Зараховано    |
| B              | 85 – 89<br>(дуже добре)                                       | 4 (добре)              |               |
| C              | 75 – 84<br>(добре)  |                        |               |
| D              | 70 – 74<br>(задовільно)                                       | 3 (задовільно)         |               |
| E              | 60 – 69<br>(достатньо)  |                        |               |
| FX             | 35 – 59<br>(незадовільно – з можливістю повторного складання) | 2 (незадовільно)       | Не зараховано |
| F              | 1 – 34<br>(незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)    |                        |               |

### 9. Рекомендована література

#### Основна:

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.: Эксмо, 2003 – 824 с.

#### **Додаткова:**

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/](http://www.nbuv.gov.ua/)).
2. Наукова бібліотека ЗНУ [Електронний ресурс]. Режим доступу: [library.znu.edu.ua/](http://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/>

Погоджено 

Відділ з навчальної роботи

«17» Вересня 2017р



