



Силабус навчальної дисципліни «Основи персонального тренінгу»

Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Освітній рівень	другий (магістерський)
Статус дисципліни	обов'язкова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	1 курс, 1 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції - 20 год.
	Практичні - 26 год.
	Самостійна робота - 74 год.
Форма підсумкового контролю	Залік
Кафедра	Фізичної культури та спорту, Каб. 144, корпус Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html
Викладач (-і)	Ціпов'яз Анатолій Тимофійович, к.пед.н., доцент; Йопа Тетяна Володимирівна, старший викладач кафедри
Контактна інформація викладача (-ів)	e-mail: anatolyitsipvyaz@gmail.com e-mail: yopatanya@gmail.com
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 201-П відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – ознайомити студентів з особливостями і закономірностями складання персональних програм тренувальних занять, що можуть бути рекомендовані в майбутньому спеціалістам з фізичного виховання як засоби, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів та інших оздоровчих і спортивних закладів.	
Передумови для навчання є навчальні дисципліни є знання студентів з таких дисциплін, як: «Основи спортивного менеджменту та маркетингу», «Сучасні фітнес-технології».	
Зміст навчальної дисципліни	
Вступ. Тема 1. Опитування та оцінка стану здоров'я тих, хто займається. Тема 2. Психологія рухової активності персонального тренера. Тема 3. Особливості харчування у персональному тренінгу. Тема 4. Персональний тренінг силової спрямованості. Тема 5. Персональні фітнес-програми, спрямовані на збільшення аеробної витривалості. Тема 6. Характеристика фізичних якостей та їх розвиток. Тема 7. Теорія і практика розминки. Тема 8. Планування персональної програми тренувальних занять. Тема 9. Методика побудови персонального тренування для населення різних вікових груп. Тема 10. Травматизм на заняттях та його профілактика.	
Сторінка курсу на платформі Moodle	Розміщено: робоча програма дисципліни, матеріали лекцій, завдання до практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів. https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=3025
Рекомендовані джерела.	
1. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с. 2. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Основи персонального тренінгу» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня магістр / укладач Ціпов'яз А.Т., Йопа Т.В. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 63 с.	



3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів із навчальної дисципліни «Основи персонального тренінгу» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання освітнього ступеня магістр / укладач Ціпов'яз А.Т., Йопа Т.В – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 63 с.

Система оцінювання результатів навчання:

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю – 30 балів; мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни – 60 балів. Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Мах кількість балів
Робота на лекції	10
Виконання завдань на практичному занятті	20
Індивідуальні завдання (реферати, есе, доповіді)	40
Залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35 - 59	FX	
1 - 34	F	незадовільно

Політики навчальної дисципліни:

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату. Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни (<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=3025>)



Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»