

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

СИЛАБУС КУРСУ

ТЕХНОЛОГІЯ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ
У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Ступінь вищої освіти	Магістр
Освітньо-професійна програма	<i>Фізична культура і спорт</i>
Факультет	<i>Здоров'я людини</i>
Кафедра	<i>Фізичної культури і спорту</i>
Семестр	6
Кількість кредитів	5
Мова викладання	<i>українська</i>
Викладач	<i>канд.пед.наук, доцент Адирхаєва Л.В.</i>
Контактна інформація	+380 68 643 13 63

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація. Навчальна дисципліна «Технологія персонального тренінгу у фізкультурно-спортивній діяльності» входить до вибіркових компонентів освітньої програми 017 Фізична культура і спорт спеціальності: рекреація та реабілітація другого (магістерського) рівня освіти. Вивчення курсу сприяє формуванню комплексних знань та вмінь, навичок створювати персональні програми, які ідеально відповідають потребам кожної людини, незалежно від її фізичної підготовки, віку, стану здоров'я та цілей.

Загальний осяг курсу для здобувачів складає 5 кредитів (150 год). Навчальна дисципліна викладається у 6 семестрі з семестровим заліком.

Мета вивчення навчальної дисципліни полягає у формуванні у здобувачів освіти спеціальних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності фахівця фізичної культури і спорту

Завдання

- Оволодіти системою знань застосування основ персонального тренінгу у галузі фізичної культури і спорту
- Сформувати у здобувачів освіти систему знань, умінь, навичок щодо їх застосування на початкових етапах діяльності у фізкультурно-спортивних та рекреаційно-оздоровчих закладах.
- Розвинути організаторські здібності щодо вибудови індивідуальної стратегії фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності, мотиваційно-ціннісне ставлення до здорового способу життя, вміння використовувати сучасні-технології для рекреації і реабілітації фізичного стану займаючихся.

Після вивчення курсу здобувачі освіти повинні **володіти такими компетентностями.**

Програмні компетентності

ІК. Інтегральна компетентність – Здатність розв'язувати задачі дослідницького та, або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

Загальні компетентності (ЗК)

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями
2. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
3. Навички міжособистісної взаємодії.
4. Здатність планувати та управляти часом
5. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів)
6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

Спеціальні (фахові) компетентності (СК)

1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості
2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях різного рівня
3. Здатність до організації фізкультурно-спортивної та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення
4. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини під час занять фізичною культурою та спортом
5. Здатність засвоювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми
6. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом
7. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій

ПРН 4. Демонструвати навички самостійної роботи, показувати критичне та самокритичне мислення

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань

ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних верств населення.

Форми організації занять

- Лекції
- Практичні заняття
- Індивідуальні заняття
- Консультації
- Самостійна робота

Soft skills: соціально-психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають меті програми. Розвиток «гнучких навичок» – soft skills: навичок комунікації, здатність брати на себе відповідальність і працювати в команді, вміння контролювати власні почуття, правильно реагувати на емоції інших людей та злагоджувати конфлікти, управляти своїм часом, здатність до планування, складання прогнозів і психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають заявленим цілям програми передбачення наслідків своїх дій, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	Кількість годин за формами навчання
Модуль 1. Основи персонального тренінгу			
Тема 1. Опитування та оцінка стану здоров'я тих, хто займається	Опитування та оцінка стану здоров'я , фізичної підготовленості тих, хто займається	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
Тема 2. Психологія рухової активності для персонального тренера	Визначення цілей, аналіз аудиторій, вибір вправ, складання тренувальних планів, регулювання інтенсивності та тривалості тренувань.	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
Тема 3. Особливості харчування у персональному тренінгу	Основні аспекти здорового харчування та поєднання його з фізичним навантаженням різного спрямування тих, хто займається	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
Тема 4. Персональний тренінг силової спрямованості	Початковий рівень. Середній рівень. Високий рівень. Мета. Характеристика. Принципи тренування. Особливості тренування різних груп населення	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
Тема 5. Персональні фітнес-програми, що спрямовані на збільшення аеробної витривалості	Мобільні додатки. Смарт-годинники. Фітнес-трекери. Онлайн-платформи. Створення контенту. Тестування та вдосконалення. Модифікація фітнес-програм	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
Модуль 2. Зміст та особливості технологій персонального тренінгу			
Тема 6-7. Проектування персоналізованих програм для різних верств населення	Фітнес-програми для людей похилого віку, для вагітних жінок, людей з обмеженими можливостями, для спортсменів. Характеристика та особливості проектування	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2

Тема 8-9. Використання різних технологічних інструментів у персональних програмах тренування	Загальна характеристика та обґрунтування: смарт-годинники та фітнес-трекери; інтерактивні тренажери; он-лайн платформи для тренувань	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2
Тема 10. Мобільні додатки для людей з обмеженими можливостями у персональних програмах занять	Характеристика мобільних додатків для людей з вадами зору, вадами слуху, з обмеженими можливостями руху, для людей з когнітивними порушеннями	Презентація та повідомлення	ДФН – 2 ЗФН - 2

Методи навчання

- Словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда)
- Метод проблемного викладу матеріалу
- Наочні (презентація, ілюстрація)
- Індуктивно-дедуктивний
- Метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності
- Методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Адирхаєв С.Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія. Київ, 2013. 381 с
2. Донченко В.І., Жамардій В.О. Особливості здоров'я зберезувальних технологій в освітньому процесі закладу вищої освіти. Луганськ. ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2020. Вип. 1.20 С. 6-14
3. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ. 2014. 300 с.
4. Усачев Ю.А. Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури студентів: навч.посібник. Київ. 2015. 200 с.
5. Школа О.М., Фоменко О.В. Фітнес- аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток.// Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. Вип.17. С.348-352

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна політика. Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.

Політика щодо академічної доброчесності. Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування

ОЦІНЮВАННЯ

Навчальна дисципліна оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з 3 змістових модулів. Результати навчальної діяльності здобувачів оцінюються за 100 бальною шкалою. За результатами поточного, модульного та підсумкового контролів виставляється оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль: виставлення підсумкової оцінки здобувачам, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує Здобувач за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на практичних заняттях.