

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАНИ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
“_____” _____ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПП
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ

спеціальність
освітньо-професійна програма
факультет (ННІ)

017 «Фізична культура і спорт»
«Фізична культура і спорт»
Гуманітарно-педагогічний

Розробники: доцент кафедри фізичного виховання Бринзак Сава Савович,
к.н. з фіз.вих, доцент; старший викладач кафедри фізичного
виховання Андріяш Віталій Віталійович

1. Опис навчальної дисципліни

ВК 2.7 «ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>6</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Основи персонального тренінгу» є формування у майбутніх фахівців базових знань та вмінь щодо роботи на посаді персонального тренера та на штатних посадах спортивних клубів та спортивних організацій і установ клубного типу.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є:

1. Ознайомити студентів з базовими поняттями та змістом основних нормативних документів щодо функціональних посадових обов'язків тренерів-інструкторів клубів з фізичної культури та спорту;

2. Підготувати майбутніх фахівців до вимог, які пред'являють роботодавці до кандидатів на посаду персональних тренерів.

3. Підготувати майбутніх фахівців до практичної реалізації знань, навичок та умінь, отриманих у процесі засвоєння курсу даної навчальної дисципліни.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

Результати навчання (РН):

РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

РН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

3. Програма та структура навчальної дисципліни
«Основи персонального тренінгу»
повного терміну денної форми навчання

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек.	пр.	інд.	ср.
Змістовний модуль 1. Основи персонального тренінгу					
Тема 1.1. Сутність дисципліни, мета. Роль та функції персонального тренера у системі оздоровчого тренування.	11	2	4		5
Тема 1.2. Збирання інформації про клієнта: опитування, первинна співбесіда тих, хто займаються.	13	2	6		5
Тема 1.3. Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування.	18	2	6		10
Тема 1.4. Планування персональної програми тренувальних занять. Використання технологій у персональному тренінгу.	18	2	6		10
Разом за змістовним модулем 1	60	8	22		30
Змістовний модуль 2. Професійна взаємодія в персональному тренінзі					
Тема 2.1. Методика побудови персонального тренування для населення різних вікових груп. Комунікаційні стратегії в роботі з клієнтами.	20	2	8		10
Тема 2.2. Адаптація тренувальних програм до індивідуальних потреб клієнта.	20	2	8		10
Тема 2.3. Особливості роботи з різними віковими групами та фізичними здібностями. Травматизм на заняттях та його профілактика.	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 2	60	6	24		30
Всього годин	120	14	46		60

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Оцінка фізичного стану клієнта: Методи визначення поточного рівня фізичної підготовки та обґрунтування подальших кроків.	2
2	Розробка індивідуальної тренувальної програми: Вивчення процесу планування тренувань, враховуючи мети та обмеження клієнта.	2
3	Техніки мотивації: Розробка стратегій стимулювання клієнта до досягнення фітнес-цілей.	2
4	Аналіз біомеханіки рухів: Розуміння та застосування біомеханічних принципів для підвищення ефективності тренувань.	2
5	Індивідуальна робота з ваговими та кардіотренажерами: Розвиток навичок вибору та налаштування тренувального обладнання для різних клієнтів.	2
6	Техніки стягнення та розслаблення: Вивчення методів для покращення гнучкості та зменшення стресу.	2
7	Діагностика та робота з травмами: Розвиток навичок визначення та адаптації тренувань при наявності травм.	2

8	Індивідуальний підбір дієти: Основи здорового харчування та розробка індивідуальних дієт.	4
9	Взаємодія з медичними фахівцями: Розуміння та розвиток навичок співпраці з лікарями для ефективної підтримки клієнтів.	2
10	Моніторинг та корекція тренувань: Вивчення методів ведення тренувального журналу та адаптація програм на основі результатів.	2
Змістовний модуль 2		
11	Підготовка спортсменів до змагань: Розробка індивідуальних програм для підготовки атлетів до конкретних змагань.	2
12	Тренування осіб похилого віку: Особливості та методи тренувань для підтримки здоров'я старших клієнтів.	2
13	Тренування для осіб з хронічними захворюваннями: Розвиток навичок роботи з клієнтами, які мають хронічні стани здоров'я.	2
14	Фітнес для жінок під час вагітності: Розробка безпечних та ефективних тренувальних програм для майбутніх матерів.	4
15	Тренування для осіб з обмеженими можливостями: Вивчення адаптивних тренувальних методів для клієнтів з фізичними обмеженнями.	2
16	Специфічні вправи для покращення певних навичок: Робота з клієнтами, які мають конкретні фітнес-цілі (наприклад, підвищення сили, гнучкості тощо).	2
17	Використання технологій у тренуваннях: Застосування сучасних тренувальних додатків та електронних засобів моніторингу.	2
18	Тренування для зниження стресу та поліпшення психічного здоров'я: Розробка програм для клієнтів, які шукають покращення психічного благополуччя.	2
19	Тренування для збереження оптимальної ваги: Розробка стратегій для клієнтів, які хочуть контролювати або змінити свою вагу	4
20	Підготовка спортсменів до змагань: Розробка індивідуальних програм для підготовки атлетів до конкретних змагань.	2
Всього годин		46

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Нормативно-правова база діяльності спортивних клубів та надання послуг з персонального тренінгу.	2
2	Анкети для оцінювання стану здоров'я, способу життя, інтересів тощо.	2
3	Огляд додаткових матеріалів до анкет: історія захворювань, тестування фізичного стану, фітнес-тести.	2
4	Уроджені, здобуті та хронічні захворювання.	2
5	Артеріосклероз, інсульт та ішемічна хвороба.	4
6	Фактори ризику ішемічної хвороби, яких неможливо позбутися: спадковість, вік, стать, раса.	4
7	Фактори ризику ішемічної хвороби, яких можна позбутися: паління, холестерин, малорухливий спосіб життя, ожиріння, гіпертонія.	4
8	Аеробний та анаеробний механізми окислення.	4
9	Варіанти оцінки можливості сумісної діяльності того хто займається та персонального тренера.	4
Змістовний модуль 2		
10	Правові обов'язки персонального тренера. Стратегія зменшення правової відповідальності та халатності персонального тренера.	4
11	ЧСС, шкала навантаження (шкала Борга). Скорочення м'язів і кровозабезпечення м'язів.	4

12	Втома та відновлення організму. Ознаки перевантаження. Фізіологічні показники перевантаження.	4
13	Харчування спортсменів у період переїздів. Фармакологічні засоби відновлення організму.	4
14	Надання першої допомоги при розтягненнях, переломах, вивихах тощо.	4
15	Програми для вагітних жінок, літніх людей та дітей препубертатного віку.	4
16	Заняття фізичними вправами з особами літнього віку.	4
17	Заняття з особами з порушеннями з порушеннями функції опорно-рухового апарату і травмами.	4
	Всього годин	60

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

6.1. Контрольні питання

1. Які основні принципи індивідуального підходу до тренувань?
2. Як оцінювати фізичний стан клієнта перед розпочатком тренувань?
3. Які кроки слід виконати при розробці індивідуальної тренувальної програми?
4. Які фактори слід враховувати при виборі вправ та навантажень?
5. Як можна стимулювати клієнта до досягнення фітнес-цілей?
6. Які основні біомеханічні принципи рухів використовуються в тренуваннях?
7. Як правильно працювати з ваговими та кардіотренажерами?
8. Які техніки стягнення та розслаблення можна використовувати в тренуваннях?
9. Як взаємодіяти з клієнтами під час тренувань для досягнення максимальних результатів?
10. Як виявляти та адаптувати тренувальні програми при наявності травм?
11. Які є особливості тренувань для підготовки спортсменів до змагань?
12. Як розробляти програми тренувань для осіб похилого віку?
13. Які методи ефективної мотивації клієнтів у віці?
14. Як пристосовувати тренування для осіб з хронічними захворюваннями?
15. Як проводити тренування для майбутніх матерів, зберігаючи їхнє здоров'я?
16. Як розвивати адаптивні тренувальні методи для осіб з фізичними обмеженнями?
17. Як використовувати технології у тренуваннях для досягнення кращих результатів?
18. Які вправи допомагають покращити гнучкість та розслаблення?
19. Як визначати та адаптувати індивідуальні дієти для клієнтів?
20. Як контролювати та коригувати тренування з урахуванням результатів?
21. Як робити тренування ефективними для зменшення стресу та покращення психічного здоров'я?
22. Як вибрати та адаптувати тренування для клієнтів із збереженням оптимальної ваги?

23. Як взаємодіяти з лікарями та іншими медичними фахівцями для оптимальної підтримки клієнтів?
24. Які інструменти для моніторингу та звітності про прогрес можна використовувати?
25. Які фактори впливають на індивідуальний відбір вправ для досягнення конкретних фітнес-цілей?
26. Як підготувати клієнта до інтенсивних тренувань?
27. Як уникнути перевтомлення та травм під час тренувань?
28. Як стимулювати клієнта до тренувань, коли він втрачає мотивацію?
29. Як взаємодіяти з клієнтами, які мають різний рівень фізичної підготовки?
30. Як долати труднощі в комунікації з клієнтами?
31. Як підтримувати позитивний настрій та ментальну стійкість клієнта?
32. Як планувати тренування для досягнення бажаного рівня інтенсивності?
33. Як уникнути перевантаження та недостатньої активності в програмі тренувань?
34. Як визначити оптимальну частоту тренувань для різних клієнтів?
35. Які аспекти безпеки слід враховувати під час тренувань?
36. Як вибирати вправи, що враховують індивідуальні особливості клієнта?
37. Як планувати тренування для різних фітнес-цілей, таких як втрата ваги чи набір м'язової маси?
38. Як визначити оптимальну тривалість тренувань для різних клієнтів?
39. Як оцінити та адаптувати тренувальні програми для покращення аеробної та анаеробної витривалості?
40. Як взаємодіяти з клієнтами, які мають різні стилі навчання?
41. Як виявляти та адаптувати тренувальні програми для різних типів тілобудування?
42. Які методи ефективної роботи зі спортсменами, які хочуть досягти конкретних спортивних досягнень?
43. Як визначити та адаптувати вправи для розвитку конкретних м'язових груп?
44. Як допомогти клієнтам визначити реалістичні фітнес-цілі?
45. Як взаємодіяти з клієнтами, які мають великий різницю в віці та фізичній підготовці?
46. Як долати труднощі при роботі з клієнтами, які відчувають стрес?
47. Як впроваджувати засоби ментального тренування в програму тренувань?
48. Як реагувати на індивідуальні вподобання та відмінності клієнтів під час тренувань?
49. Як виявляти та адаптувати програми для клієнтів із різними рівнями мотивації?
50. Як оцінювати ефективність тренувальної програми та вносити корективи для досягнення максимальних результатів?
51. Нормативно-правова база діяльності спортивних клубів та надання послуг з персонального тренінгу.
52. Анкети для оцінювання стану здоров'я, способу життя, інтересів тощо.
53. Огляд додаткових матеріалів до анкет: історія захворювань, тестування фізичного стану, фітнес-тести.

54. Уроджені, здобуті та хронічні захворювання.
55. Артеріосклероз, інсульт та ішемічна хвороба.
56. Фактори ризику ішемічної хвороби, яких неможливо позбутися: спадковість, вік, стать, раса.
57. Фактори ризику ішемічної хвороби, яких можна позбутися: паління, холестерин, малорухливий спосіб життя, ожиріння, гіпертонія.
58. Аеробний та анаеробний механізми окислення.
59. Варіанти оцінки можливості сумісної діяльності того хто займається та
60. персонального тренера.
61. Правові обов'язки персонального тренера. Стратегія зменшення правової відповідальності та халатності персонального тренера.
62. ЧСС, шкала навантаження (шкала Борга). Скорочення м'язів і кровозабезпечення м'язів.
63. Втома та відновлення організму. Ознаки перевантаження. Фізіологічні показники перевантаження.
64. Харчування спортсменів у період переїздів. Фармакологічні засоби відновлення організму.
65. Надання першої допомоги при розтягненнях, переломах, вивихах тощо.
66. Програми для вагітних жінок, літніх людей та дітей препубертатного віку.
67. Заняття фізичними вправами з особами літнього віку.
68. Заняття з особами з порушеннями з порушеннями функції опорно-рухового апарату і травмами. Знайдіть і випишіть пояснення терміна "тренінг" з різних словників, довідників, енциклопедій. Дайте власне визначення цього поняття.
69. Предмет і завдання персонального тренінгу.
70. Історія виникнення фітнесу.
71. Фітнес як засіб формування в суспільстві здорового способу життя.
72. Методика викладання персонального тренінгу в ЗВО.
73. Ознайомтеся з надрукованими останніми роками у вітчизняних журналах публікаціями, в яких йдеться про персональну підготовку.
74. Персональний тренінг у вищій школі. Погляд суспільства.
75. Що таке гіпертонія?
76. Визначте сутність "циклу Крепса".
77. Що таке ішемічна хвороба?
78. Охарактеризуйте процеси аеробного та анаеробного окислення.
79. Що таке адаптація, її види?
80. Методи дозування навантажень у персональному тренінгу.
81. Що таке анаеробний поріг?
82. Інтервальне тренування.
83. Методи виховання гнучкості.
84. Термін "перевантаження".
85. Методи визначення контрольного пульсу.
86. Проаналізуйте причини хронічних захворювань.
87. Активна та пасивна гнучкість.
88. Назвіть типи розтягнення м'язів.
89. Мета та завдання персональної розминки.

90. Основні проблеми формування здорового способу життя.
91. Опитування та оцінка стану здоров'я тих хто займається.
92. Психологія рухової активності для персонального тренера
93. Біохімічні та фізіологічні аспекти тренувальних занять.
94. Біохімічні та фізіологічні аспекти тренувальних занять. Вибір інтенсивності виконання фізичних вправ.
95. Характеристика фізичних якостей та їх розвиток.
96. Планування персональної програми тренувальних занять.
97. Теорія і практика розминки.
98. Етапи підготовки.
99. Персональна розминка.
100. Застосування пліометричних вправ в тренувальну програму.
101. Розробка тренувальних програм швидко-силової спрямованості.
102. Розробка тренувальних програм спрямованих на збільшення аеробної витривалості.
103. Які засоби збирання інформації про клієнта Ви знаєте?
104. Що таке "шкала Борга"?
105. Як впливають вправи фітнесу на ССС людини?
106. Як умови навколишнього середовища впливають на заняття фізичними вправами?
107. Що таке "періодизація" у тренувальному процесі?
108. Поняття "персональна програма".
109. Що таке ізокінетичне тренування?
110. Що таке "піраміда"?
111. Назвіть 10 кроків складання ефективної програми.
112. Перша допомога при переломах кісток.
113. Подання допомоги при кровотечах.
114. Техніка безпеки на заняттях фітнесом.
115. Перша допомога при розтягненнях м'язів.
116. Перша допомога при розривах зв'язок.

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР ___ бакалавр ___ спеціальність ___ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ___1___ з дисципліни <u>Основи персонального тренінгу</u>	Затверджую Зав. кафедри Костенко М.П. ___20___р. ___
Екзаменаційні запитання			
1. Предмет і завдання персонального тренінгу.			
2. Що таке адаптація, її види?			
Тестові завдання			
1. Що включає в себе основи персонального тренінгу?			
А. Тільки загальні принципи фізичної активності			

- Б. Призначення індивідуальних тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей та цілей клієнта
- В. Використання лише стандартних тренувальних програм
- Г. Лише групові заняття без індивідуальних підходів

2. Яким чином тренер може визначити індивідуальні потреби клієнта при плануванні персонального тренінгу?

- А. Надання стандартних програм для всіх клієнтів
- Б. Проведення індивідуальних консультацій та врахування медичної історії та фізичного стану клієнта
- В. Лише врахування побажань клієнта без аналізу його стану
- Г. Тільки визначення групи клієнта за віком

3. Як можна підвищити мотивацію клієнта до персональних тренувань?

- А. Надання стандартних завдань без врахування індивідуальних цілей
- Б. Використання персоналізованих цілей, моніторинг прогресу та підтримка в досягненні результатів
- В. Лише проведення групових тренувань
- Г. Тільки вимагання високих результатів без підтримки

4. Яким чином можна визначити оптимальні навантаження для клієнта в рамках персонального тренінгу?

- А. Надання однакових завдань для всіх клієнтів
- Б. Застосування анкетування, аналіз фізичного стану та реакції на тренування
- В. Лише визначення загальних типів тренувань
- Г. Тільки підготовка клієнта до участі в групових програмах

5. Як можна забезпечити безпеку клієнта під час персонального тренінгу?

- А. Ігнорування індивідуальних фізичних обмежень клієнта
- Б. Проведення аналізу медичної історії, консультації з лікарем та урахування фізичних обмежень
- В. Лише дотримання загальних правил безпеки
- Г. Тільки використання стандартних тренувальних програм

6. Яким чином можна інтегрувати елементи розваг та ігор у персональний тренінг?

- А. Відсутність розваг та ігор у тренуваннях
- Б. Застосування індивідуалізованих ігор та розваг для збереження зацікавленості та мотивації клієнта
- В. Лише зосередження на технічних аспектах без додаткових елементів
- Г. Тільки групові заняття з ігровим елементом

7. Яким чином тренер може підтримувати психологічний комфорт клієнта під час персонального тренінгу?

- А. Відсутність уваги до психологічного стану клієнта
- Б. Застосування індивідуальних підходів, підтримка та мотивація, врахування побажань та потреб клієнта
- В. Лише концентрація на фізичному тренуванні без урахування емоцій клієнта
- Г. Тільки вимагання високих результатів

8. Яким чином можна визначити ефективність персонального тренінгу?

- А. Відсутність визначення критеріїв ефективності
- Б. Використання засобів відстеження прогресу, аналіз досягнень та задоволення клієнта від тренувань
- В. Лише врахування власного досвіду тренера без уваги до результатів клієнта

Г. Тільки дотримання стандартних тренувальних програм

9. Як можна враховувати індивідуальні особливості клієнта у персональному тренінгу?

- А. Надання загальних завдань для всіх клієнтів
- Б. Врахування фізичних особливостей, медичної історії та індивідуальних метацілей
- В. Лише вимагання виконання стандартних вправ
- Г. Тільки проведення групових занять

10. Що є важливим аспектом для тренера при плануванні індивідуальних тренувань?

- А. Відсутність планування та індивідуалізації
- Б. Створення персоналізованих програм, врахування фізичних можливостей та обмежень
- В. Лише вимагання до високих результатів
- Г. Тільки використання стандартних тренувальних програм

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Основи персонального тренінгу»

1. Які принципи лежать в основі індивідуального підходу до тренувань?
 - А. Універсальність
 - Б. Масовість
 - В. Індивідуалізація
 - Г. Стандартизація
2. Що включає в себе оцінка фізичного стану клієнта?
 - А. Тільки вік
 - Б. Тільки зріст та вага
 - В. Фізичні можливості та обмеження
 - Г. Релігійні переконання
3. Як вибрати оптимальне тренування для клієнта?
 - А. Завжди обирати найважчі вправи
 - Б. Застосовувати загальні схеми для всіх клієнтів
 - В. Враховувати його цілі, рівень підготовки та фізичні особливості
 - Г. Лише слухати його особисті вподобання
4. Що є ключовим у виявленні та адаптації тренувальних програм при наявності травм?
 - А. Ігнорування травм
 - Б. Збільшення інтенсивності тренувань
 - В. Додавання нових вправ
 - Г. Адаптація програми з урахуванням обмежень
5. Які принципи роботи з ваговими та кардіотренажерами є важливими?
 - А. Завжди використовувати максимальний ваговий стан
 - Б. Всі вправи повинні бути виконані на вагових тренажерах
 - В. Враховувати особливості клієнта та його цілі
 - Г. Всі відповіді вірні
6. Які аспекти важливі при тренуванні спортсменів для участі у змаганнях?
 - А. Застосування загальних тренувальних схем
 - Б. Робота над конкретними спортивними навичками
 - В. Індивідуальний підхід до тренувань
 - Г. Тільки Б та В
7. Які методи рекомендується використовувати для тренувань осіб похилого віку?
 - А. Важкі силові тренування
 - Б. Аеробні тренування з великою інтенсивністю
 - В. Адаптація тренувань до фізичних можливостей та обмежень
 - Г. Лише легкі фізичні вправи
8. Які особливості тренувань для осіб з хронічними захворюваннями?
 - А. Завжди уникати фізичних вправ
 - Б. Враховувати особливості стану здоров'я та пристосовувати тренування
 - В. Використовувати тільки аеробні вправи
 - Г. Пропонувати тільки вправи для покращення здоров'я

9. Яким чином слід підготовлювати тренування для жінок під час вагітності?
 - А. Заборонити будь-які фізичні вправи
 - Б. Адаптувати тренування, враховуючи фізичний стан та консультиуючи з лікарем
 - В. Використовувати тільки силові тренування
 - Г. Практикувати інтенсивні тренування для швидшого відновлення
10. Які методи ефективної мотивації можна застосовувати для клієнтів у віці?
 - А. Застосування штрафів за пропуски тренувань
 - Б. Планування нагород за досягнення результатів
 - В. Заборона тренувань після 60 років
 - Г. Заборона важких тренувань для літніх людей
11. Як розробити адаптивні тренувальні методи для осіб з фізичними обмеженнями?
 - А. Ігнорування обмежень та застосування стандартних програм
 - Б. Залучення лікаря для розробки індивідуальних тренувань
 - В. Використання тільки фізіотерапевтичних вправ
 - Г. Пропонування тренувань без будь-яких адаптацій
12. Як використовувати технології у тренуваннях для досягнення кращих результатів?
 - А. Відмова від будь-яких електронних засобів
 - Б. Використання мобільних додатків для моніторингу та мотивації
 - В. Заборона використання гаджетів під час тренувань
 - Г. Використання тільки електронних засобів без особистого контролю тренера
13. Які техніки мотивації слід застосовувати для клієнтів із хронічними захворюваннями?
 - А. Застосування жорстких правил для досягнення результатів
 - Б. Врахування обмежень та поступова адаптація тренувань
 - В. Заборона тренувань для цієї категорії клієнтів
 - Г. Використання тільки фізіотерапевтичних методів
14. Як взаємодіяти з клієнтами, які хочуть досягти конкретних спортивних досягнень?
 - А. Застосовувати загальні тренувальні плани
 - Б. Розробляти програми, спеціалізовані для певного виду спорту
 - В. Враховувати тільки їхні фізичні можливості
 - Г. Забороняти будь-які змагання та тренування на високому рівні
15. Як визначити та адаптувати вправи для розвитку конкретних м'язових груп?
 - А. Використовувати тільки універсальні вправи
 - Б. Застосовувати спеціальні вправи для розвитку певних м'язових груп
 - В. Ігнорувати розвиток окремих м'язових груп
 - Г. Забороняти важкі силові тренування
16. Які принципи лежать в основі індивідуального підходу до тренувань?
 - А) Тренувати більше
 - Б) Прискорити темп тренувань
 - В) Враховувати особисті потреби та можливості
 - Г) Використовувати тільки стандартні програми
17. Яка перевага оцінки фізичного стану клієнта перед тренуваннями?
 - А) Зменшення тривалості тренувань
 - Б) Адаптація тренувальних програм
 - В) Збільшення інтенсивності тренувань
 - Г) Сприяння спілкуванню з іншими клієнтами
18. Як визначити індивідуальні фітнес-цілі клієнта?
 - А) Копіювати цілі інших спортсменів
 - Б) Спираючись на модні тренди
 - В) Опитуючи клієнта та враховуючи його потреби
 - Г) Використовуючи загальні стандарти
19. Які біомеханічні принципи рухів важливі для розробки тренувальних програм?
 - А) Збільшити кількість повторень
 - Б) Спростити вправи
 - В) Враховувати правильне положення тіла та техніку виконання
 - Г) Використовувати тільки ваги
20. Як розробляти індивідуальні тренувальні програми?
 - А) Копіювати програму з Інтернету
 - Б) Використовувати лише універсальні програми
 - В) Опитувати клієнта, враховуючи його мети та обмеження
 - Г) Визначити однакові програми для всіх клієнтів
21. Які методи тренувань ефективні для підготовки спортсменів до змагань?
 - А) Збільшити тривалість тренувань
 - Б) Використовувати індивідуальні підходи для кожного атлета
 - В) Сприяти конкуренції між спортсменами
 - Г) Знизити інтенсивність тренувань

22. Як розробляти тренувальні програми для осіб похилого віку?
- А) Застосовувати лише аеробні вправи
 - Б) Враховувати індивідуальні можливості та обмеження
 - В) Збільшувати темп тренувань
 - Г) Використовувати тільки вправи з ваговими тренажерами
23. Як враховувати хронічні захворювання при розробці тренувальних програм?
- А) Враховувати тільки фізичні можливості
 - Б) Знижувати інтенсивність тренувань
 - В) Опитувати клієнта та консультуватися з лікарем
 - Г) Збільшувати кількість тренувань
24. Які особливості тренувань для майбутніх матерів?
- А) Зменшувати тривалість тренувань
 - Б) Уникати аеробних вправ
 - В) Враховувати фізичні зміни та консультуватися з лікарем
 - Г) Збільшувати інтенсивність тренувань
25. Як розробляти тренування для осіб з обмеженими можливостями?
- А) Застосовувати однакові вправи для всіх
 - Б) Враховувати індивідуальні можливості та використовувати адаптивні вправи
 - В) Збільшувати тривалість тренувань
 - Г) Використовувати тільки кардіотренажери
26. Як використовувати технології у тренуваннях?
- А) Виключати використання технологій
 - Б) Застосовувати їх для моніторингу та покращення ефективності
 - В) Використовувати їх тільки для розваги клієнтів
 - Г) Збільшувати кількість тренувань
27. Які техніки стягнення та розслаблення можна використовувати в тренуваннях?
- А) Застосовувати тільки стягнення
 - Б) Використовувати розслаблення для усіх клієнтів
 - В) Враховувати індивідуальні вподобання та потреби
 - Г) Зменшувати кількість вправ
28. Як діагностувати та адаптувати тренування при травмах?
- А) Продовжувати тренування, ігноруючи травму
 - Б) Збільшувати інтенсивність для відновлення швидше
 - В) Визначати та адаптувати тренувальні програми
 - Г) Відмінити всі тренування
29. Які основні принципи взаємодії з клієнтами визначає дисципліна "Основи персонального тренінгу"?
- А) Ігнорування клієнтів
 - Б) Застосування загальних програм
 - В) Враховування індивідуальних потреб та цілей
 - Г) Використання лише стандартних тренувальних методів
30. Які навички є ключовими для успішної роботи тренера з клієнтами?
- А) Тільки навички здійснення фізичних вправ
 - Б) Враховування індивідуальних потреб та комунікації
 - В) Використання тільки стандартних програм
 - Г) Зниження інтенсивності тренувань
31. Як розвивати навички адаптації тренувальних програм до індивідуальних особливостей клієнтів?
- А) Застосування тільки загальних програм
 - Б) Пропонування тільки аеробних вправ
 - В) Вивчення індивідуальних характеристик та враховування їх у програмах
 - Г) Збільшення тривалості тренувань
32. Як можна мотивувати клієнтів до досягнення фітнес-цілей?
- А) Визначення цілей самого тренера
 - Б) Застосування стресових методів
 - В) Сприяння розвитку особистих цілей клієнта
 - Г) Зменшення інтенсивності тренувань
33. Як виявляти та адаптувати тренувальні програми для клієнтів із різними рівнями мотивації?
- А) Використовувати однакові програми для всіх
 - Б) Аналізувати та адаптовувати з урахуванням рівня мотивації
 - В) Пропонувати лише тренування на свіжому повітрі
 - Г) Збільшувати тривалість тренувань
34. Які засоби та методи моніторингу можна використовувати для відстеження прогресу клієнтів?
- А) Використання тільки журналу тренувань
 - Б) Використання сучасних технологій та трекерів
 - В) Врахування тільки ваги клієнта
 - Г) Зменшення тривалості тренувань

35. Які принципи індивідуального підходу до тренувань включають розгляд особистих потреб клієнта?
- А. Універсальність
 - Б. Індивідуалізація
 - В. Загальність
 - Г. Стандартизація
36. Яка задача оцінки фізичного стану перед тренуваннями?
- А. Знаходження готовності до змагань
 - Б. Визначення поточного рівня підготовки
 - В. Спостереження за процесом тренувань
 - Г. Оцінка харчування клієнта
37. Які фактори слід враховувати при розробці індивідуальної тренувальної програми?
- А. Лише стать та вік
 - Б. Здоров'я та харчування
 - В. Інтенсивність та тривалість
 - Г. Тільки рівень мотивації
38. Як можна стимулювати клієнта до досягнення фітнес-цілей?
- А. Застосовуючи штрафи за невиконання плану
 - Б. Розробляючи реалістичні та мотивуючі цілі
 - В. Обираючи найбільші навантаження на кожному тренуванні
 - Г. Зменшуючи частоту тренувань
39. Як виявити та адаптувати тренування при наявності травми у клієнта?
- А. Продовжуючи тренування як зазвичай
 - Б. Зменшуючи інтенсивність та змінюючи вправи
 - В. Ігноруючи травму та прискорюючи процес відновлення
 - Г. Закінчуючи тренування повністю
40. Які особливості тренувань для підготовки спортсменів до змагань?
- А. Зменшення інтенсивності тренувань перед змаганнями
 - Б. Збереження та навіть підвищення інтенсивності
 - В. Тільки тренування на новому обладнанні
 - Г. Ігнорування конкретного виду змагань
41. Які методи тренувань можна використовувати для осіб похилого віку?
- А. Виключення кардіотренажерів
 - Б. Підвищення інтенсивності тренувань
 - В. Застосування низького навантаження та підвищення контролю
 - Г. Тренування виключно в групах
42. Як розробляти програми для осіб з хронічними захворюваннями?
- А. Виключення фізичних тренувань
 - Б. Розвивання індивідуальних програм, враховуючи особливості захворювань
 - В. Застосування лише кардіотренажерів
 - Г. Прискорення інтенсивності для швидшого одужання
43. Які фактори слід враховувати при розробці тренувальних програм для майбутніх матерів?
- А. Зменшення тривалості тренувань
 - Б. Збереження інтенсивності, але з різними вправами
 - В. Запровадження тільки кардіотренувань
 - Г. Виключення тренувань у відповідних відділеннях
44. Які адаптивні тренувальні методи можна використовувати для клієнтів з фізичними обмеженнями?
- А. Застосування лише стандартних вправ
 - Б. Розробка індивідуальних програм, враховуючи обмеження
 - В. Тільки тренування під наглядом лікаря
 - Г. Закінчення тренувань для цієї групи клієнтів
45. Які засоби мотивації можна використовувати для підтримки інтересу клієнта до тренувань?
- А. Використання штрафів за пропущені тренування
 - Б. Сприяння формуванню реалістичних цілей
 - В. Збільшення тривалості тренувань
 - Г. Обмеження доступу до нового обладнання
46. Які переваги включає розуміння біомеханіки рухів у тренуваннях?
- А. Можливість швидкого виконання вправ
 - Б. Зменшення травматичності та підвищення ефективності
 - В. Інтенсивне використання тільки кардіотренажерів
 - Г. Зменшення різноманітності тренувань
47. Що є ключовою метою індивідуального підбору дієти в персональному тренінгу?
- А. Збільшення кількості прийомів їжі на день
 - Б. Сприяння ефективному виведенню зайвих кілограмів
 - В. Відновлення м'язової маси
 - Г. Забезпечення всіх необхідних макро- та мікроелементів

48. Які показники слід враховувати при моніторингу та корекції тренувань?
- А. Лише тривалість тренувань
 - Б. Зміни в фізичних параметрах та результати
 - В. Частоту використання різних тренувальних зон
 - Г. Вагу тренувального обладнання
49. Які підходи можна використовувати для тренувань осіб із збереженням оптимальної ваги?
- А. Виключення вправ для м'язової маси
 - Б. Зменшення кількості кардіотренувань
 - В. Розробка програм для збереження чи збільшення м'язової маси
 - Г. Виключення у вправ для зменшення тілової маси
50. Як розробляти програми тренувань для різних фітнес-цілей, таких як втрата ваги чи набір м'язової маси?
- А. Виключення кардіотренувань для набору маси
 - Б. Розробка різних програм для відповідності конкретним цілям
 - В. Використання тільки універсальних програм
 - Г. Виключення занять у групах
51. Які інструменти для моніторингу та звітності про прогрес можна використовувати?
- А. Тільки усна звітність клієнта
 - Б. Записи у тренувальному журналі та фото-документація
 - В. Виключення моніторингу для заощадження часу
 - Г. Використання лише електронних засобів моніторингу
52. Як взаємодіяти з лікарями та іншими медичними фахівцями для оптимальної підтримки клієнтів?
- А. Ігнорування рекомендацій медичного персоналу
 - Б. Тільки консультування лікарів під час виникнення проблем
 - В. Активна співпраця та звітність медичному персоналу
 - Г. Обмеження доступу лікарів до тренувальних приміщень
53. Як забезпечити безпеку під час тренувань?
- А. Відмова від важких вправ
 - Б. Застосування засобів безпеки та контролю
 - В. Виключення нових вправ у програмі
 - Г. Використання тільки кардіотренажерів для уникнення травм
54. Як вибирати вправи, що враховують індивідуальні особливості клієнта?
- А. Використання однакових вправ для всіх клієнтів
 - Б. Врахування фізичних особливостей та обмежень
 - В. Ігнорування особистих вподобань клієнта
 - Г. Використання лише вправ для верхньої частини тіла
55. Як можна забезпечити психічний комфорт під час тренувань?
- А. Вимагати від клієнтів тривалого перебування в тренажерному залі
 - Б. Створювати позитивну та сприятливу атмосферу
 - В. Ігнорувати емоційний стан клієнта
 - Г. Зменшувати кількість тренувань на тиждень
56. Як підтримувати позитивний настрій та ментальну стійкість клієнта?
- А. Вимагати від них лише інтенсивних тренувань
 - Б. Збільшувати тривалість тренувань для підвищення настрою
 - В. Сприяти використанню методів релаксації та позитивного мислення
 - Г. Обмежувати доступ до додаткових ресурсів
57. Як визначити оптимальну частоту тренувань для різних клієнтів?
- А. Застосування однакової частоти для всіх
 - Б. Зменшення частоти для новачків
 - В. Врахування фітнес-цілей, фізичної підготовки та індивідуальних особливостей
 - Г. Заборона частих тренувань
58. Як оцінити та адаптувати тренувальні програми для покращення аеробної та анаеробної витривалості?
- А. Виключення аеробних вправ для збереження енергії
 - Б. Врахування поточного рівня витривалості та впровадження потрібних змін
 - В. Застосування лише анаеробних вправ для сприяння швидкого результату
 - Г. Використання однакових вправ для всіх клієнтів
59. Як взаємодіяти з клієнтами, які мають різні стилі навчання?
- А. Використовувати однакові методи для всіх
 - Б. Підлаштовувати підходи до індивідуальних особливостей навчання
 - В. Вимагати від клієнтів адаптації до вибраного методу
 - Г. Зменшувати тривалість тренувань для сприяння вивченню
60. Як виявляти та адаптувати тренувальні програми для різних типів тілобудування?
- А. Застосування однакових вправ для всіх типів тілобудування
 - Б. Врахування анатомічних особливостей та побудови тіла
 - В. Ігнорування типу тілобудування
 - Г. Застосування тільки кардіотренажерів для уникнення надмірної маси

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Основи персонального тренінгу» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані скласти екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10)

Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **R_{пр.}** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **R_{ат.}**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **R_{н.р.}** (до 70 балів): $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Основи персонального тренінгу»

10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змоги оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

*10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи
(оцінюється до 20 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовного модуля оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

*10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену
(оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу,

	обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки
3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожен правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Основи персонального тренінгу» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самостійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Болілий В. О. Вікі-курси: створення та координування: навч.-метод. посібник [Електронний ресурс] / В. О. Болілий, В. В. Копотій. Кропивницький: ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2018. 65 с.
2. Воловик, Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. Воловик. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
3. Єременко (Спичак) Н. П. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера / Н. П. Єременко, М. М. Василенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (23–24 квітня 2020 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 321-324.
4. Єременко, Н. П. Підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів / Н. П. Єременко, Н. В. Ковальова, В. О. Ковальов // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2020. Вип. 2(122). С. 55-61.
5. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ЗВО /

Н. А. Кулик. Харків : СДПУ ім. А. С. Макаренка, ННІФК, 2017. 110 с.

6. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник: посіб. / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

7. Помазан А. А. Фітнес для студентів: навч.-метод. посібник для самот. та індивід. роботи / А. А. Помазан, Г. О. Кірко. Харків : ХІБС УБС НБУ, 2018. 77 с

8. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

9. Товт В. А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навч. посібник / В. А. Товт, В. Я. Сусла. Ужгород : ПП «Данило С.І.», 2017. С. 36–47.

Додаткові:

10. Грейда Н. Б. Основи ерготерапії та функціональне тренування : конспект лекцій / Волинський національний університет імені Лесі Українки, медичний факультет, кафедра фізичної терапії та ерготерапії. Луцьк, 2022. 50 с.

11. Дутчак М. В. Зміст професійної діяльності фітнес-персоналу / М. В. Дутчак, Л. Я. Чеховська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131). С. 134-137.

12. Єременко (Спичак) Н. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера / Наталія Єременко (Спичак), Марина Василенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2021 р., м. Львів). Львів, 2020. С. 321-324.

13. Корносенко О. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема / Оксана Корносенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Львів, 2022. Вип. 20, т. 3/4. С. 85-91.

14. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. Київ : Академвидав, 2019. 160 с.

15. Нарскін Г. Функціональне тренування в аспекті спортивної підготовки / Геннадій Нарскін, Михайло Кобринський, Олексій Нарскін // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2020. № 3. С. 91-96.

16. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 240 с.

17. Персональний тренінг : метод. вказ. до практичних занять студентівбакалаврів IV курсу зі спеціальності «Фізична терапія. Ерготерапія» / упоряд. В. В. Шутєєв, О. В. Ленська, С. В. Лапко та ін. Харків : ХНМУ, 2021. 28 с.