



## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Основи персонального тренінгу»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**  
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт  
Рік навчання - 3, семестр 6  
Форма навчання - денна  
Кількість кредитів ЄКТС - 4  
Мова викладання - українська

Викладачі курсу  
Контактна інформація  
викладача (e-mail)  
Сторінка курсу в eLearn

**Бринзак Сава Савович, Андріяш Віталій Віталійович**  
067-838-64-15  
[sava082@ukr.net](mailto:sava082@ukr.net)

### ОПИС 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.

## СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>3 курс 6 семестр</b>				
<b>Змістовний модуль 1. Основи персонального тренінгу</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Сутність дисципліни, мета. Роль та функції персонального тренера у системі оздоровчого тренування.	2/4/5	<b>Знати</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основні принципи та концепції персонального тренінгу.</li> <li>• Особливості індивідуального підходу до клієнтів у персональному тренінгу.</li> <li>• Анатомія та фізіологія людського тіла в контексті персонального тренінгу.</li> <li>• Методи оцінки фізичної підготовленості та здоров'я клієнтів.</li> <li>• Принципи розробки індивідуальних тренувальних програм.</li> <li>• Техніки та методи персонального тренінгу в різних видах фізичної активності.</li> <li>• Роль харчування та рекомендації з харчування в персональному тренінгу.</li> <li>• Психологічні аспекти спілкування та мотивації в роботі з клієнтами.</li> <li>• Засоби та обладнання, використовувані у персональному тренінгу.</li> <li>• Основи травмопрофілактики та безпеки під час тренувань.</li> </ul>	<i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготувати до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольно-ї роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn)	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
<b>Тема 1.2.</b> Збирання інформації про клієнта: опитування, первинна співбесіда тих, хто займаються.	2/6/5	<b>Вміти</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Застосовувати принципи індивідуального підходу при роботі з різними клієнтами.</li> <li>• Проводити асесмент фізичної підготовленості та здоров'я клієнтів перед початком тренувань.</li> <li>• Розробляти ефективні індивідуальні тренувальні програми, враховуючи цілі та потреби клієнта.</li> <li>• Використовувати різні методи та техніки тренувань для досягнення конкретних результатів.</li> <li>• Надавати рекомендації з харчування та допомагати клієнтам в сфері дієтичних аспектів.</li> <li>• Використовувати психологічні прийоми для мотивації та підтримки клієнтів.</li> <li>• Ефективно взаємодіяти та спілкуватися з клієнтами для створення позитивної атмосфери.</li> <li>• Керувати та обслуговувати різноманітне тренувальне обладнання.</li> <li>• Забезпечувати безпеку та травмопрофілактику під час проведення тренувань.</li> <li>• Систематично оновлювати свої знання та вдосконалювати методи роботи в сфері персонального тренінгу.</li> </ul>		
<b>Тема 1.3.</b> Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування.	2/6/10			
<b>Тема 1.4.</b> Планування персональної програми тренувальних занять. Використання технологій у персональному тренінгу.	2/6/10			
<b>Змістовний модуль 2. Професійна взаємодія в персональному тренінгу</b>				

<p><b>Тема 2.1.</b> Методика побудови персонального тренування для населення різних вікових груп. Комунікаційні стратегії в роботі з клієнтами.</p>	2/8/10	<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основні принципи ефективної комунікації в контексті персонального тренінгу.</li> <li>• Етичні стандарти та норми професійної поведінки в роботі з клієнтами.</li> <li>• Психологічні аспекти побудови відносин з клієнтами та вирішення конфліктів.</li> <li>• Професійні можливості та обов'язки тренера в сфері персонального тренінгу.</li> <li>• Техніки мотивації та впливу на психологічний стан клієнта.</li> <li>• Особливості роботи з різними типами особистості та їх вплив на тренувальний процес.</li> <li>• Засоби та методи визначення психологічного стану клієнтів.</li> <li>• Аспекти психосоматичного здоров'я та їх врахування у тренувальному процесі.</li> <li>• Прийоми та стратегії побудови індивідуального психологічного підходу до клієнта.</li> <li>• Значення та вплив соціокультурних факторів на ефективність тренувань.</li> </ul> <p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Використовувати ефективні комунікаційні стратегії для спілкування з клієнтами.</li> <li>• Дотримуватися етичних принципів у взаємодії з клієнтами та колегами.</li> <li>• Розробляти та використовувати індивідуальні підходи до кожного клієнта в плані психологічної підтримки.</li> <li>• Розв'язувати конфліктні ситуації та працювати з негативними емоціями клієнтів.</li> <li>• Використовувати психологічні прийоми для мотивації та підтримки клієнтів у досягненні своїх цілей.</li> <li>• Адаптувати тренувальні програми враховуючи психологічний стан та особистісні особливості клієнта.</li> </ul>	<p><i>Підготовка до лекцій (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). Виконання та здача практичної роботи (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). Виконання самостійної роботи (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). Підготовка та написання модульної контрольної роботи (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</i></p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
<p><b>Тема 2.2.</b> Адаптація тренувальних програм до індивідуальних потреб клієнта.</p>	2/8/10	<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основні принципи ефективної комунікації в контексті персонального тренінгу.</li> <li>• Етичні стандарти та норми професійної поведінки в роботі з клієнтами.</li> <li>• Психологічні аспекти побудови відносин з клієнтами та вирішення конфліктів.</li> <li>• Професійні можливості та обов'язки тренера в сфері персонального тренінгу.</li> <li>• Техніки мотивації та впливу на психологічний стан клієнта.</li> <li>• Особливості роботи з різними типами особистості та їх вплив на тренувальний процес.</li> <li>• Засоби та методи визначення психологічного стану клієнтів.</li> <li>• Аспекти психосоматичного здоров'я та їх врахування у тренувальному процесі.</li> <li>• Прийоми та стратегії побудови індивідуального психологічного підходу до клієнта.</li> <li>• Значення та вплив соціокультурних факторів на ефективність тренувань.</li> </ul> <p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Використовувати ефективні комунікаційні стратегії для спілкування з клієнтами.</li> <li>• Дотримуватися етичних принципів у взаємодії з клієнтами та колегами.</li> <li>• Розробляти та використовувати індивідуальні підходи до кожного клієнта в плані психологічної підтримки.</li> <li>• Розв'язувати конфліктні ситуації та працювати з негативними емоціями клієнтів.</li> <li>• Використовувати психологічні прийоми для мотивації та підтримки клієнтів у досягненні своїх цілей.</li> <li>• Адаптувати тренувальні програми враховуючи психологічний стан та особистісні особливості клієнта.</li> </ul>	<p><i>Підготовка до лекцій (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). Виконання та здача практичної роботи (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). Виконання самостійної роботи (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). Підготовка та написання модульної контрольної роботи (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</i></p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
<p><b>Тема 2.3.</b> Особливості роботи з різними віковими групами та фізичними здібностями. Травматизм на заняттях та його профілактика.</p>	2/8/10	<p><b>Знати</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основні принципи ефективної комунікації в контексті персонального тренінгу.</li> <li>• Етичні стандарти та норми професійної поведінки в роботі з клієнтами.</li> <li>• Психологічні аспекти побудови відносин з клієнтами та вирішення конфліктів.</li> <li>• Професійні можливості та обов'язки тренера в сфері персонального тренінгу.</li> <li>• Техніки мотивації та впливу на психологічний стан клієнта.</li> <li>• Особливості роботи з різними типами особистості та їх вплив на тренувальний процес.</li> <li>• Засоби та методи визначення психологічного стану клієнтів.</li> <li>• Аспекти психосоматичного здоров'я та їх врахування у тренувальному процесі.</li> <li>• Прийоми та стратегії побудови індивідуального психологічного підходу до клієнта.</li> <li>• Значення та вплив соціокультурних факторів на ефективність тренувань.</li> </ul> <p><b>Вміти</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Використовувати ефективні комунікаційні стратегії для спілкування з клієнтами.</li> <li>• Дотримуватися етичних принципів у взаємодії з клієнтами та колегами.</li> <li>• Розробляти та використовувати індивідуальні підходи до кожного клієнта в плані психологічної підтримки.</li> <li>• Розв'язувати конфліктні ситуації та працювати з негативними емоціями клієнтів.</li> <li>• Використовувати психологічні прийоми для мотивації та підтримки клієнтів у досягненні своїх цілей.</li> <li>• Адаптувати тренувальні програми враховуючи психологічний стан та особистісні особливості клієнта.</li> <li>• Розпізнавати та аналізувати психосоматичні аспекти в тренувальному процесі.</li> <li>• Застосовувати стратегії для роботи з різними типами особистостей у тренувальному середовищі.</li> <li>• Використовувати засоби визначення психологічного стану та підбору індивідуальних методик роботи.</li> <li>• Враховувати соціокультурні фактори при плануванні та проведенні персональних тренувань</li> </ul>	<p><i>Підготовка до лекцій (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). Виконання та здача практичної роботи (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). Виконання самостійної роботи (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). Підготовка та написання модульної контрольної роботи (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</i></p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>

### УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

#### 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
<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>100</b>
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
<b>Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)</b>	<b>70</b>
<b>Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)</b>	<b>30</b>
<b>Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.</b>	<b>100</b>

#### Шкала оцінювання студентів

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

#### Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання:</b>	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).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	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)

## 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. Шутеев, О. В. Ленська, С. В. Лапко та ін. Харків : ХНМУ, 2021. 28 с.