



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту



СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ

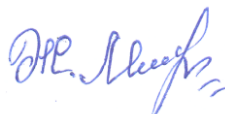
підготовки першого (бакалаврського) рівня

Силабус освітнього компонента «Основи персонального тренування» підготовки першого (бакалаврського) рівня.

Розробник: Іванюк Ольга Андріївна, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, кандидат біологічних наук, майстер спорту України

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Мудрик Ж.С.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

протокол № 1 від 29 серпня_2025 р.

Завідувач кафедри:



Індика С.Я.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	А Освіта	Вибіркова
	А7 Фізична культура і спорт	Рік навчання: 2-й
	Фізична культура і спорт	Семестр: 3-ий
Кількість годин / кредитів 150 / 5	Перший (бакалаврський)	Лекції: 10 год.
		Практичні (семінарські): 20 год.
		Самостійна робота: 110
ІНДЗ: немає		Консультації: 10
		Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	А Освіта	Вибіркова
	А7 Фізична культура і спорт	Рік навчання: 2-й
	Фізична культура і спорт	Семестр: 3-ий
Кількість годин / кредитів 150 / 5	Перший (бакалаврський)	Лекції: 4 год.
		Практичні (семінарські): 6 год.
		Самостійна робота: 122
ІНДЗ: немає		Консультації: 18
		Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		

II. Інформація про викладача



Прізвище, ім'я та по батькові: Іванюк Ольга Андріївна
 Науковий ступінь: кандидат біологічних наук
 Вчене звання: доцент
 Спортивне звання: майстер спорту України
 Посада: доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
 Контактна інформація: м.т. +380990735711,
 e-mail: Ivanyuk.olha@vnu.edu.ua
 Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис освітнього компонента

Анотація. Вибіркова освітня компонента «Основи персонального тренування» спрямована на формування у здобувачів освіти базових знань і практичних навичок з організації та проведення індивідуальних тренувальних занять. У курсі розглядаються принципи побудови тренувальних програм для різних категорій населення, методи оцінювання фізичного стану, основи фізіології рухової діяльності, а також психологічні аспекти взаємодії тренера й підопічного. Особлива увага приділяється безпеці виконання вправ, корекції техніки та застосуванню сучасних фітнес-технологій. Курс створює підґрунтя для подальшої професійної підготовки персональних тренерів у сфері фізичної культури й фітнесу.

Мета і завдання освітнього компонента полягають у формуванні в здобувачів освіти базових теоретичних знань та практичних умінь, необхідних для планування, організації та проведення індивідуальних тренувальних занять відповідно до сучасних підходів у фітнес-індустрії та фізичній культурі, а також у формуванні здатності використовувати результати моніторингу для оптимізації тренувального процесу та забезпечення збереження здоров'я.

Основні завдання:

- сформулювати у здобувачів освіти цілісні теоретичні знання щодо сутності, завдань і методологічних основ вивчення принципів, методів і технологій побудови тренувальних програм для різних груп населення;
- ознайомленні з сучасними тенденціями, цифровими інструментами та фітнес-технологіями у персональному тренуванні.
- опанувати методи первинного тестування, оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціонального стану;
- засвоїти техніки виконання базових вправ;
- сприяти розвитку навичок індивідуалізації тренувального процесу та корекції навантажень;
- розвивати комунікативні й організаційні компетентності, необхідні для ефективної взаємодії «тренер — підопічний»;
- сприяти усвідомленню важливості моніторингу фізичного стану для забезпечення безпеки тренувального процесу, профілактики травматизму та збереження здоров'я підопічних

Soft skills

1. Комунікативні навички: уміння встановлювати ефективну вербальну та невербальну комунікацію з підопічним; здатність чітко й доступно пояснювати техніку виконання вправ; навички активного слухання та вміння ставити уточнювальні запитання; здатність до конструктивного зворотного зв'язку та корекції поведінки підопічного під час тренування.

2. Навички міжособистісної взаємодії: уміння будувати професійні взаємини «тренер — підопічний»; здатність працювати з різними типами особистостей і рівнями підготовленості; розвиток емпатії та розуміння психологічних особливостей підопічного; вміння мотивувати підопічного до систематичної фізичної активності.

3. Організаційні навички: уміння планувати та структурувати індивідуальну тренувальну сесію; тайм-менеджмент під час проведення занять; здатність управляти тренувальним процесом і адаптувати його за обмежених умов чи ресурсів.

4. Аналітичне та критичне мислення: здатність аналізувати фізичний стан підопічного на основі спостережень і тестувань; уміння приймати обґрунтовані рішення щодо корекції тренувальних навантажень; навички оцінювання ризиків та попередження травматизму.

5. Навички вирішення проблем: оперативна адаптація тренувального плану у непередбачених ситуаціях (втом, погіршення самопочуття, технічні обмеження підопічного); пошук оптимальних методів досягнення цілей підопічного; здатність знаходити альтернативні варіанти вправ або навантажень.

6. Управління стресом та емоційна стійкість: уміння контролювати власний емоційний стан під час роботи з підопічними; здатність підтримувати позитивну атмосферу тренування; розвиток стресостійкості в умовах інтенсивної взаємодії чи конфліктних ситуацій.

7. Цифрова грамотність: базове володіння фітнес-додатками та цифровими інструментами для відстеження прогресу підопічних; уміння використовувати відеоматеріали, онлайн-платформи або мобільні програми для демонстрації техніки; здатність орієнтуватися в сучасних тренд-технологіях фітнесу.

8. Навички саморозвитку та самоорганізації: уміння самостійно знаходити, аналізувати й застосовувати нову інформацію у сфері тренувального процесу; здатність до рефлексії та самооцінювання власної діяльності як тренера; готовність до безперервного професійного удосконалення.

Структура освітнього компонента

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Прак т	Сам. роб.	Консу	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль I. Основи персонального тренування						
Тема 1. Основи та особливості персонального тренування. Його роль та функції	28	2	4	20	2	КЛ/2 ВПЗ/10
Тема 2. Основи раціонального харчування у персональному тренуванні.	30	2	4	22	2	КЛ/2 ВПЗ/10
Тема 3. Техніка виконання базових вправ і контроль техніки безпеки.	28	2	4	20	2	КЛ/2 ВПЗ/10
Разом за модулем 1	86	6	12	62	6	36
Змістовий модуль II. Функціональні основи моніторингу та програмування тренувань						
Тема 4. Принципи та методи побудови тренувальних програм	32	2	4	24	2	КЛ/2 ВПЗ/10
Тема 5. Первинне тестування, оцінювання фізичного стану та особливості проведення персональних тренувань з особами різного віку і статі	32	2	4	24	2	КЛ/2 ВПЗ/10
Разом за модулем 2	64	4	8	48	4	24
Модульна контрольна робота						МКР/ 40
Всього годин / Балів	150	10	20	110	10	100

КЛ – конспект лекції, ВПЗ – виконання практичних завдань, МКР – модульна контрольна робота

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ	Сам. роб.	Конс	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль I. Основи персонального тренування						
Тема 1. Основи та особливості персонального тренування. Його роль та функції	27	1	2	22	2	КЛ/2 ВПЗ/10
Тема 2. Основи раціонального харчування у персональному тренуванні.	28	1	1	24	2	КЛ/2 ВПЗ/10
Тема 3. Техніка виконання базових вправ і контроль техніки безпеки.	29	-	1	24	4	ВПЗ/10
Разом за модулем 1	84	2	4	70	8	34
Змістовий модуль II. Функціональні основи моніторингу та програмування тренувань						
Тема 4. Принципи та методи побудови тренувальних програм	32	1	1	26	4	КЛ/2 ВПЗ/10
Тема 5. Первинне тестування, оцінювання фізичного стану та особливості проведення персональних тренувань з особами різного віку і статі	34	1	1	26	6	КЛ/2 ВПЗ/12
Разом за модулем 2	66	2	2	52	10	26
Модульна контрольна робота						МКР/ 40
Всього годин / Балів	150	4	6	122	18	100

КЛ – конспект лекції, ВПЗ – виконання практичних завдань, МКР – модульна контрольна робота

Завдання для самостійного опрацювання.

Тема 1. Основи та особливості персонального тренування. Його роль та функції

1. Опишіть основні функції персонального тренера та їх значення в індивідуальній роботі з підопічним.
2. Порівняйте групове та персональне тренування, виділіть ключові відмінності та переваги.
3. Складіть структуру першої зустрічі персонального тренера з новим клієнтом.
4. Проаналізуйте етичні норми та професійні стандарти, яких має дотримуватися персональний тренер.

ТЕМА 2. Основи раціонального харчування у персональному тренуванні

5. Поясніть принципи збалансованого харчування та їх значення для тренувального процесу.
6. Складіть одноденний раціон для клієнта з метою зниження маси тіла.
7. Порівняйте різні популярні дієтичні підходи (кето, середземноморська, низьковуглеводна) та визначте їх переваги й ризики.
8. Проаналізуйте роль водного балансу для ефективності тренувань і складіть рекомендації щодо гідратації.

ТЕМА 3. Техніка виконання базових вправ і контроль техніки безпеки

9. Опишіть техніку виконання однієї базової вправи (присідання, жим лежачи, тяга) з ключовими орієнтирами.
10. Проаналізуйте типові помилки, які допускають початківці під час виконання базових вправ.
11. Розробіть систему безпеки під час роботи з вільними вагами.
12. Складіть чек-лист для контролю техніки виконання базових вправ на тренуванні.

ТЕМА 4. Принципи та методи побудови тренувальних програм

13. Поясніть основні принципи тренування (прогресія, специфічність, варіативність, відновлення).

14. Складіть програму тренувань на 1 тиждень для новачка.
15. Проаналізуйте відмінності між методами тренувань: коловим, інтервальним, силовим, функціональним.
16. Запропонуйте структуру тренувального заняття з урахуванням цілей клієнта.

ТЕМА 5. Первинне тестування, оцінювання фізичного стану та особливості проведення персональних тренувань з особами різного віку і статі

17. Складіть план первинного тестування підопічного (анкета, вимірювання, фізичні тести).
18. Проаналізуйте фактори, які необхідно врахувати під час роботи з людьми похилого віку.
19. Опишіть особливості тренувального процесу для жінок (чоловіків) різного віку.
20. Складіть рекомендації щодо адаптації тренувань для підлітків з огляду на їхній фізіологічний розвиток.

Самостійна робота здобувачів освіти узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання основних теоретичних і методичних положень. Вона допомагає студентам опрацьовувати теоретичний матеріал, готуватися до практичних занять і закріплювати здобуті знання. Формує професійні вміння, аналітичне мислення та навички самоорганізації, доповнюючи аудиторну роботу. Самостійні заняття розвивають ініціативність, пізнавальну активність і здатність до самоконтролю. Оцінюється самостійна робота під час практичних занять.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо здобувача освіти. Вибірковий освітній компонент «Основи персонального тренування» передбачає роботу в колективі. Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики та дискусії.

Відвідування лекційних та практичних занять є обов'язковим. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в дистанційній формі в асинхронному режимі електронної платформи Office 365.

Політика щодо академічної доброчесності. Політика академічної доброчесності у межах освітнього компонента «Основи персонального тренування» спрямована на формування в здобувачів освіти високих етичних стандартів навчальної та практичної діяльності, чесності у виконанні практичних та теоретичних завдань, взаємоповаги та відповідальності під час освітнього процесу.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Усі теоретичні та практичні завдання мають бути подані у встановлені викладачем терміни, зазначені в силабусі або під час занять. Несвоєчасне подання завдань можливе лише у випадках: *підтверджених поважних причин (хвороба, участь у змаганнях, форс-мажор); попереднього узгодження з викладачем нової дати здачі.* Завдання, здані після дедлайну без погодження, можуть бути оцінені з пониженням балів. Усі звітні матеріали подаються в електронній або письмовій формі, відповідно до вимог викладача.

Студент має право на одноразове перескладання у випадках: *пропуску занять з поважних причин, підтверджених документально.* Термін перескладання визначається викладачем, але не пізніше двох тижнів після офіційного оголошення результатів. Повторне виконання практичних завдань або тестів відбувається у присутності викладача або комісії кафедри (за потреби). Якщо студент не з'являється на перескладання без поважної причини, оцінка за відповідний вид контролю виставляється як "0". Перескладання не допускається у разі: *порушення правил техніки безпеки; недотримання принципів академічної доброчесності (підробка результатів, неправдива звітність).*

Студенти, які активно беруть участь у спортивних змаганнях, мають право на індивідуальний графік виконання завдань, за умови попереднього погодження з викладачем.

У таких випадках може бути передбачено альтернативну форму звітності (наприклад, відео змагань, щоденник тренувань тощо).

Студенти, які систематично дотримуються термінів і демонструють стабільну участь у тренувальному процесі, можуть отримати додаткові бали за активність.

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті:

– закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту 10 балів;

– підготовка конкурсної наукової роботи яка відповідає даному ВОК- 10балів;

– призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі - 10 балів, на II етапів -20 балів;

В інформальній освіті:

– наявність наукової публікації - 5 балів;

– волонтерська діяльність в організації, суддівстві змагань різного рівня - за 5 заходів -15 балів;

– наявність особистих спортивних досягнень: переможці, призери Чемпіонатів Світу - 60 балів, Європи - 50 балів, України - 40 балів, діючий МСМК - 50 балів, діючий МС - 40 балів, діючий КМС - 30 балів, діючий I розряд - 15 балів).

V. Підсумковий контроль

Із вибірових освітніх компонентів форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Формою підсумкового контролю є залік. Отримати залік студент може автоматично за сумою набраних балів, максимальна оцінка 100 балів. Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення вибіркового освітнього компонента. Для цього необхідно отримати не менше 60 балів за виконання завдань змістового модуля I та змістового модуля II. Обов'язковою умовою допуску до заліку або будь-якого підсумкового контролю з освітнього компонента є наявність матеріалів лекцій.

У випадку якщо здобувач отримав знання у неформальній та інформальній освіті зарахування результатів навчання здійснюється згідно «ПОЛОЖЕННЯ про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» ([1. Визнання резул татів ВНУ ім. Л.У. 2 ред.pdf \(vnu.edu.ua\)](http://vnu.edu.ua)) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

Шкала оцінювання**Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях**

Бали	Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях
5	Знання та практичні навички студента є достатньо ґрунтовними, він правильно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати зв'язки між явищами, фактами, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована.
4	Студент демонструє посередні знання та навички основних положень навчального матеріалу. Відповідь у цілому задовільна. Студент здатний аналізувати, порівнювати, робити висновки, наводити окремі приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях.
2-3	Студент демонструє низький рівень знань та навичок, здатний частково відтворити теоретичний і практичний матеріал відповідно до тексту підручника або лекції викладача, повторити за зразком певну операцію.

1	Студент може розрізнити об'єкт вивчення, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, з допомогою викладача виконує елементарні практичні завдання.
0	Студент відсутній на практичному занятті. Студент присутній, але абсолютно не підготовлений до заняття.

Загальна сума балів за курс – 100. Оцінка за освоєння курсу виставляється згідно шкали оцінювання.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітнього компонента, де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

VII. Рекомендована література:

1. Іванюк О. А., Пантік В. В., Ішук О. А. Моніторинг функціональної активності головного мозку плавців в альфа-діапазоні ЕЕГ. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 3К(162). С. 156–160.
2. Петрова Ю., Прозар М., Зубаль М., Алексєєв О. *Персональні тренування та методика їх проведення: навчальний посібник.* – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка, 2025. – 179 с.
3. Платонов В. М. *Сучасна система спортивного тренування: підручник.* – Київ: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
4. Толчева Г. В. *Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу: навчальний посібник.* – Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2022. – 280 с.
5. Василенко М., Василенко М. *Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: навчальний посібник.* – Київ: Центр навчальної літератури (ЦУЛ), 2018. – 495 с.
6. Біліченко О. О. *Методичні вказівки щодо самостійної роботи з дисципліни «Основи персонального тренування».* – Кременчук: Кременчуцький національний університет ім. М. Остроградського, 2021. – 25 с.
7. Ерл Р., Бехля Т. *Основи персонального тренування.* – Київ: Книжкова майстерня, 2024 (передрук), 724 с.
8. Фізіологія фізичної культури та спорту / О. Холодова. – Київ: Університет «Україна», 2020. – 225 с.
9. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика / М. Василенко. – Київ: ЦУЛ, 2018.