

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра спорту та фітнесу

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «**Основи персонального тренінгу**»

Курс:	4
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітня програма:	017.00.03 «Фітнес та рекреація»
Форма проведення:	дистанційна комбінована (комп'ютерне тестування та питання відкритого типу)
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів

Київ - 2024

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Основи персонального тренінгу»

Критерії оцінювання знань студентів

Форма проведення – комбінована.

Екзаменаційне завдання складається з:

- *тестових запитань* (30 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей).

- питання *відкритого типу* (одне питання, складається зі стереотипних, діагностичних та евристичних завдань), яке передбачає вирішення типових професійних завдань фахівця на робочому місці та дозволяють діагностувати рівень теоретичної та практичної підготовки здобувача освіти і рівень його компетентності з навчальної дисципліни. Питання відкритого типу генерується випадковим чином з банку тестових завдань у системі електронного навчання Moodle

Відповідь на питання відкритого типу студенти дають в усній формі.

Час складання екзамену:

- тестування 30 хвилин (по 1 хвилині на питання);
- питання відкритого типу:
 - 10 хвилин на підготовку;
 - до 10 хвилин на відповідь.

Кількість спроб – 1.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів. Критерії оцінювання – розподіл балів: тестові питання з варіантами відповідей – 30 балів (1 питання – 1 бал); питання з відкритим варіантом відповіді – 10 балів.

<i>Кількість балів</i>	<i>Критерії оцінювання питання з відкритим варіантом відповіді</i>
9 - 10	<i>Відмінний рівень</i> (завдання виконано якісно)
6 – 8	<i>Добрий рівень</i> (завдання виконано якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей)
3 – 5	<i>Задовільний рівень</i> (завдання виконано якісно з середнім показником правильних відповідей)
0 - 2	<i>Незадовільний рівень</i> (завдання не виконано, потребує повторного перескладання)

Оцінка результату екзамену складається з суми балів за результат тестування та відповіді на питання відкритого типу.

Орієнтовний перелік питань до семестрового екзамену:

1. Розкрийте основні поняття сучасних принципів у персональних тренуваннях.
2. Охарактеризуйте поняття фітнесу і його складові.
3. Назвіть види анкетувань і форми збору інформації про людину для безпеки у тренуваннях.
4. Назвіть види тестувань для людей, які займаються оздоровчими персональними тренуваннями.
5. Надайте класифікацію видів кардіо тренажерів і охарактеризуйте їх спрямованість.
6. Надайте класифікацію видів силових тренажерів і охарактеризуйте їх спрямованість.
7. Надайте класифікацію видів кардіо-силових тренувань у персональному тренінгу.
8. Опишіть послідовність дій у тренуваннях з початківцями.
9. Розкрийте класифікацію рухових дій та техніку виконання вправ у персональному тренінгу з вагою власного тіла.
10. Розкрийте суть використання формули Карвонена у персональному тренуванні.
11. Визначте методичні особливості проведення кардіо тренувань в персональному тренінгу.
12. Опишіть види енергозабезпечення фізичної активності.
13. Опишіть методику побудови тренувань у персональному тренінгу в залежності від соматотипу (мезоморф, екторморф, ендоморф).
14. Розкрийте загальні поняття про особливості побудови тренувань для осіб з різними психоемоційними ознаками: холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик.
15. Охарактеризуйте особливості складання програми для зниження ваги у персональному тренінгу.
16. Охарактеризуйте особливості комунікації з клієнтами у персональному тренінгу для виявлення мети занять.
17. Визначте режим інтенсивності і підбір ваги обтяжень на тренуванні з особами різного рівня підготовленості.
18. Назвіть 10 кроків до створення успішної персональної програми тренування .
19. Розкрийте суть поняття «чинник реальності» у персональному тренуванні.
20. Назвіть етапи процесу збору інформації про клієнта.
21. Назвіть основні правила безпеки на тренуванні у персональному тренінгу.
22. Визначте функціональні обов'язки персонального фітнес-тренера.

23. Надайте характеристику компетенціям, якими має володіти персональний тренер.
24. Охарактеризуйте спеціальну термінологію, що використовується у степ-аеробіці.
25. Визначте і надайте характеристику поняттю «збалансована програма тренування».
26. Охарактеризуйте особливості складання програми кардіо тренувань у персональному тренінгу.
27. Розкрийте суть поняття кондиційного тренування у персональному тренінгу.
28. Розкрийте послідовність виконання вправ основної частини тренування у персональному тренінгу.
29. Визначте особливості вибору раціональних параметрів тренування у персональному тренінгу.
30. Опишіть методіку побудови функціональних тренувань.
31. Надайте характеристику обладнання, що використовується при заняттях функціональної спрямованості.
32. Визначте вимоги до місць проведення занять персональним тренінгом.
33. Назвіть причини травматизму та засоби запобігання травм у персональному тренінгу.
34. Назвіть розповсюджені помилки при виконанні вправи «згинання-розгинання рук в упорі лежачи».
35. Розкрийте суть поняття «порушення постави».
36. Опишіть алгоритм складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для людей з порушенням постави.
37. Опишіть особливості оцінки рівня фізичного стану тих, хто займається.
38. Охарактеризуйте види порушень постави хребта.
39. Надайте загальну характеристику силових тренувань.
40. Вкажіть види силових тренувань.
41. Охарактеризуйте обладнання і інвентар, що використовуються в силових персональних тренуваннях.
42. Назвіть особливості методіки навчання та техніки виконання вправ, у яких використовуються рухи у плечовому суглобі.
43. Назвіть особливості і методіки навчання та техніки виконання вправ, у яких використовуються рухи у кульшовому суглобі.
44. Опишіть техніку виконання і типові помилки при виконанні вправи «жим штанги лежачи».
45. Назвіть типи м'язових скорочень та надайте їх характеристику.
46. Дайте визначення поняття фізіологічного ефекту тренувань.
47. Дайте визначення поняття біомеханічного ефекту тренувань. Опишіть техніку виконання вправ без інвентаря.
48. Визначте особливості проведення занять з підлітками.
49. Надайте загальну характеристику і класифікацію тренувань з підлітками.

50. Визначте позитивний вплив тренувань на організм дитини у пубертатний період.
51. Охарактеризуйте організацію місць занять і правила безпеки під час проведення тренувань з вагітними.
52. Визначте анатомічні особливості і різновиди суглобів людини, які повинен знати персональний тренер.
53. Назвіть основні проєкційні осі і площини людини.
54. Опишіть техніку виконання і основні помилки вправи «гіперекстензія».
55. Опишіть структуру і зміст типового кардіо тренування та визначте величини інтенсивності навантаження.
56. Назвіть рекомендований «базовий» перелік вправ при заняттях у тренажерній залі.
57. Дайте характеристику пліометричним та швидкісним вправам у персональних тренуваннях.
58. Опишіть основні засоби і принципи тренування у персональному тренінгу з підлітками.
59. Охарактеризуйте організацію місць занять і правила безпеки під час проведення тренувань з підлітками.
60. Опишіть основні засоби і принципи тренування у персональному тренінгу з особами зрілого віку.
61. Охарактеризуйте організацію місць занять і правила безпеки під час проведення тренувань з особами зрілого віку.
62. Дайте характеристику інвентарю та обладнанню, яке використовується у персональному тренінгу.
63. Розкрийте методику побудови програм занять у персональному тренінгу в процесі кондиційного тренування з різним контингентом.
64. Охарактеризуйте функціональні тренування як самостійну програму оздоровчих занять персонального тренінгу.
65. Визначте передумови виникнення, історичні відомості, роль та місце аеробних і кардіо тренувань у системі фітнесу.
66. Дайте характеристику функціональним тренуванням як програмі занять.
67. Дайте характеристику поняттю «здоровий спосіб життя».
68. Розкрийте структуру силових занять з початківцями у персональному тренінгу.
69. Розкрийте особливості будови програм тренувань для людей із захворювання серцево-судинної та дихальної системи.
70. Розкрийте особливості будови програм тренувань для людей із захворювання опорно-рухового апарату у персональному тренінгу.
71. Визначте передумови виникнення, історичні відомості, роль та місце персонального тренінгу у системі фітнесу.
72. Дайте характеристику відмінності фітнес нутріціолога від лікаря дієтолога.

73. Охарактеризуйте метод імпедансометрії, який можна використовувати у персональному тренінгу.
74. Розкрийте особливості складання раціону харчування у персональному тренінгу.
75. Надайте приклади формул для розрахунку калорійності раціону харчування у персональному тренінгу.
76. Надайте формулу для розрахунку ІМТ (індексу маси тіла).
77. Опишіть методику побудови програм занять за триместрами для вагітних у персональному тренінгу.

Рекомендована література:

Основна (базова):

1. Дубинська, О. Я. Новітні технології фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів спец. - 6.01020101 "Фізичне виховання" / О. Я. Дубинська ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 248 с.
2. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
3. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

Додаткова:

1. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія / М. М. Василенко. – Київ: «Центр учбової літератури», 2018. – 524 с.
2. Вільчковський, Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університетська книга, 2019. – 467 с.
3. Давиденко, О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом : навчальний посібник / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, С. В. Трачук. – 2-ге вид. – Київ : ТОВ “Видавничий дім “АртЕк”, 2019. – 248 с.

4. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну "Фізичне виховання" та студ. зі спец. 227 "Фізична терапія, ерготерапія" / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв ; МОНУ, НТУУ "Київський політехнічний інститут ім. І. Сікорського". – Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2019. – 608 с.
5. Кашуба, В. О. Інноваційні технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді : монографія / В. О. Кашуба, Н. Л. Голованова ; МОНУ, НУФВСУ. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 208 с.
6. Методика побудови занять за програмами функціонального тренінгу : методичні рекомендації / В. М. Кириченко, І. І. Гутич, А. М. Горпинчук [та ін.] ; НУФВСУ. – Київ : [б. в.], 2019. – 22 с.
7. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 136 с.
8. Основи персонального тренування/під. ред. Роджера Ст Ерла, Томаса Р. Бехля; пров. з англ. І. Андрєєв. - К.: Олімпійська література, 2012. - 724с.
9. Фітнес з методикою викладання : навчально-методичний посібник / уклад. М. В. Кожокар, О. В. Ківерник ; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

Екзаменатор:

ст.викл. Світлана БІРЮЧИНСЬКА

Завідувач кафедри:

к.н.ф.в.с., доцент Вікторія БІЛЕЦЬКА