

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія іноземних мов



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ІНОЗЕМНА МОВА  
(ЗА ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ)  
(АНГЛІЙСЬКА)**

для студентів

спеціальності

*014.11 Середня освіта (Фізична культура)*

освітньої програми

*Середня освіта (Фізична культура)*

освітньо-кваліфікаційного рівня

*молодший спеціаліст*

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02136554  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти

Програма № 1106

[Signature]  
(підпис) \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

Київ – 2022 рік

Розробник: Руснак Лариса Юріївна, викладач циклової комісії викладачів іноземних мов Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

Викладачі:

Руснак Лариса Юріївна, викладач циклової комісії викладачів іноземних мов

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії іноземних мов

Протокол від « 31 » серпня 2020 р. № 1

Голова циклової комісії OK Оксана КАЛАШНИК

Робочу програму перевірено

« 01 » вересня 2020 р.

Заступник директора з навчально-методичної роботи [підпис] Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директора з навчальної роботи [підпис] Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

на 2021/2022 н.р. (OK/О.Калашник), «28» серпня 2021 р., протокол № 1

на 2022/2023 н.р. (OK/Оксана КАЛАШНИК), «31» серпня 2022 р., протокол № 1

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. (\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни			
	денна форма навчання			
Вид дисципліни	обов'язкова			
Мова викладання, навчання, оцінювання	англійська			
Загальний обсяг кредитів/годин	6 / 180			
Курс	2	3		4
Семестр	4	5	6	7
Кількість змістових модулів з розподілом:	6			
Обсяг кредитів	2	2	1	1
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	30	30
Аудиторні	28	28	14	14
Модульний контроль	4	4	2	2
Семестровий контроль	-	10	10	10
Самостійна робота	28	18	4	4
Форма семестрового контролю				екзамен

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета:** формування необхідної комунікативної спроможності в усній та письмовій формах в межах тематики, окресленої завданнями майбутньої професійної діяльності студента як вчителя фізичної культури.

### **Завдання:**

навчити студентів спілкуватися англійською мовою в усній та письмовій формі з перспективою залучення до культури англомовних країн,

розвинути та активізувати здатність студентів оперувати фаховою термінологією,

допомагати студентам у формуванні загальних компетенцій з метою розвитку їх особистої мотивації (цінностей, ідеалів),

зміцнювати впевненість студентів як користувачів мови, а також їх позитивне ставлення до вивчення мови,

розширити кругозір, поглибити загальну ерудицію, сформувати світогляд на основі загальнолюдських цінностей.

## **3. Результати навчання за дисципліною**

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студентів мають бути сформовані такі предметні компетентності:

- знання спеціальної лексики та граматичних конструкцій для удосконалення навичок читання з повним розумінням змісту текстів за професійним спрямуванням;
- ознайомлення зі стандартами ділових паперів, рефератів та анотацій; термінологію з питань професійної діяльності;
- розуміння техніки роботи зі словником; особливостей перекладу іншомовних матеріалів фахової тематики.
- вміння аналізувати та реферувати фахову інформацію;
- володіння усною монологічною і діалогічною мовою в межах побутової, суспільно-політичної та фахової тематики;
- здатність перекладати з іноземної мови на рідну та з рідної на іноземну тексти країнознавчого, суспільно-політичного та фахового змісту; реферувати та анотувати спеціальну літературу.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:		Самостійна	Підготовка і складання підсумкового контролю
		Практичні	Модульний контроль		
<b>Змістовий модуль 1. Будова вашого тіла. Your Body Structure.</b>					
Тема 1. Вступне заняття. Introductory lesson.	2	2			
Тема 2. Фізична підготовка. Fitness Training.	6	2		4	
Тема 3. Верхня частина тулуба. The Upper Body.	4	2		2	
Тема 4. Нижня частина тулуба. The Lower Body.	4	2		2	
Тема 5. Корпус. The Core.	4	2		2	
Тема 6. Статура. Body Types.	4	2		2	
Тема 7. Проблеми зі здоров'ям. Health Problems.	4	2		2	
Модульний контроль 1.	2		2		
Разом	30	14	2	14	-
<b>Змістовий модуль 2. Спортивне обладнання. Sports Equipment.</b>					
Тема 1. Мета тренувань. Fitness Goals.	2	2			
Тема 2. Спортивний комплекс. Parts of the Gym.	6	2		4	
Тема 3. Обладнання. Exercise Equipment.	10	4		6	
Тема 4. Вправи. Actions.	8	4		4	
Тема 5. Підсумок. Summary.	2	2			
Модульний контроль 2.	2		2		
Разом	30	14	2	14	
<b>Разом за 4 семестр</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>-</b>
<b>Змістовий модуль 3. Слухай своє тіло. Listen to Your Body.</b>					
Тема 1. М'язова система. The Muscular System.	4	2		2	
Тема 2. Кардіореспіраторна система. The Cardiorespiratory System.	4	2		2	
Тема 3. Біомеханіка: анатомічна локалізація. Biomechanics: Anatomic Locations.	2	2			
Тема 4. Біомеханіка: скорочення м'язів. Biomechanics: Muscle Actions.	2	2			
Тема 5. Оцінка фізичної форми. Fitness Assessment.	2	2			
Тема 6. Розминка. The Workout.	2	2			
Тема 7. Фази тренувань. Phases of Training.	4	2		2	
Модульний контроль 3.	2		2		
Разом	22	14	2	6	-
<b>Змістовий модуль 4. Види тренувань. Types of Trainings.</b>					
Тема 1. Тренування гнучкості. Flexibility Training.	2	2			
Тема 2. Кардіо-навантаження. Cardiorespiratory Training.	8	2		6	
Тема 3. Тренування рівноваги. Balance Training.	2	2			

Назви змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:		Самостійна	Підготовка і складання підсумкового контролю
		Практичні	Модульний контроль		
Тема 4. Тренування пліометрики. Plyometric Training.	2	2			
Тема 5. Тренування швидкості, прудкості та рухливості. Speed, Agility, and Quickness Training.	2	2			
Тема 6. Тренування витривалості. Resistance Training.	8	2		6	
Тема 7. Підсумок. Summary.	12	2			10
Модульний контроль 4.	2		2		
Разом	38	14	2	12	
<b>Разом за 5 семестр</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 5. Індивідуальний підхід. Personalized Approach.</b>					
Тема 1. Харчування. Nutrition.	2	2			
Тема 2. Дієтичні добавки. Supplements.	2	2			
Тема 3. Вікові особливості. Age Considerations.	2	2			
Тема 4. Тренування за наявності хронічних захворювань. Training and Chronic Conditions.	10	6		4	
Тема 5. Підсумок. Summary.	2	2			10
Модульний контроль 5.	2		2		
Разом	30	14	2	4	10
<b>Разом за 6 семестр</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 6. Бережіть себе! Take Care!</b>					
Тема 1. Правила безпеки. Safety.	2	2			
Тема 2. Види пошкоджень та надання першої допомоги. Injuries and First Aid.	2	2			
Тема 3. Суспільна взаємодія, тренерські та поведінкові стратегії. Social Influences, Coaching and Behavioral Strategies.	2	2			
Тема 4. Як почати? Getting Started.	2	2			
Тема 5. Вибір робочого місця. Career Options.	4			4	
Тема 6. Створення клієнтської бази. Building a Client Base.	2	2			
Тема 7. Фітнес як бізнес. Running a Business.	2	2			
Тема 8. Підсумок. Summary.	12	2			10
Модульний контроль 6.	2		2		
Разом	30	14	2	4	10
<b>Разом за 7 семестр</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>Усього годин</b>	<b>180</b>	<b>84</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>30</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. *Будова вашого тіла. Your Body Structure.*

**Тема 1.** Вступне заняття. Introductory lesson.

**Лексичні одиниці:** training, fitness, health, gym, equipment, exercise, client.

**Граматичні явища:** дієслово **to be** – стверджувальна та заперечна форми теперішнього часу / present affirmative and negative of the verb **to be**.

**Письмо:** completing a placement test.

**Тема 2.** Фізична підготовка. Fitness Training.

**Лексичні одиниці:** certification, evaluate, instruct, instructor, lead, motivate, personal trainer, personalized, plan, session.

**Граматичні явища:** вживання структур **there is/there are/there isn't/there aren't** / usage of **there is/there are/there isn't/there aren't**.

**Мовленнєвий матеріал:** знайомство / introducing yourself.

**Тема 3.** Верхня частина тулуба. The Upper Body.

**Лексичні одиниці:** bicep, chest, deltoid (delts), forearm, hand, latissimus dorsi (lats), pectorals (pecs), rotator cuff, shoulder, trapezius (traps), tricep, wrist.

**Граматичні явища:** стверджувальна форма теперішнього неозначеного часу / present simple affirmative.

**Мовленнєвий матеріал:** поради / giving advice.

**Тема 4.** Нижня частина тулуба. The Lower Body.

**Лексичні одиниці:** ankle, calf, foot, gluteals, hamstring, hip flexor, knee, quadriceps (quads), shin, thigh.

**Граматичні явища:** запитальна та заперечна форми теперішнього неозначеного часу / present simple interrogative and negative.

**Мовленнєвий матеріал:** рекомендації / making a recommendation.

**Тема 5.** Корпус. The Core.

**Лексичні одиниці:** core, erector spinae, multifidus, obliques, pelvis, posture, rectus abdominis, spine, stabilize, support, torso, transverse abdominis.

**Граматичні явища:** теперішній тривалий час / present continuous.

**Мовленнєвий матеріал:** опис переваг / describing benefits.

**Тема 6.** Статура. Body Types.

**Лексичні одиниці:** carry, classify, combination, ectomorph, endomorph, heavy, lean, mesomorph, muscular, thin.

**Граматичні явища:** теперішній тривалий час / present continuous.

**Мовленнєвий матеріал:** опис типу / describing characteristics.

## **Тема 7. Проблеми зі здоров'ям. Health Problems.**

**Лексичні одиниці:** BMI, cardiovascular disease, hypertension, juvenile diabetes, obesity, osteoporosis, overweight, stroke, type I diabetes, type II diabetes.

**Граматичні явища:** порівняння теперішнього неозначеного і теперішнього тривалого часів / comparison of present simple and present continuous.

**Мовленнєвий матеріал:** підтвердження інформації / confirming information.

## **Змістовий модуль 2. Спортивне обладнання. Sports Equipment.**

### **Тема 1. Мета тренувань. Fitness Goals.**

**Лексичні одиниці:** appearance, drop, gain, health, improve, increase, lose, muscle, regain, rehabilitate, weight.

**Граматичні явища:** минулий неозначений час, правильні та неправильні дієслова / past simple, regular and irregular verbs.

**Мовленнєвий матеріал:** постановка цілей / setting goals.

### **Тема 2. Спортивний комплекс. Parts of the Gym.**

**Лексичні одиниці:** cardio theater, cycling studio, front desk, group fitness studio, gym, health club, locker room, restroom, water fountain, weight room, basketball court, child care center, fitness center, hot tub, pool, racquetball court, sauna, snack bar, steam room, tennis court, track.

**Граматичні явища:** минулий тривалий час / past continuous.

**Мовленнєвий матеріал:** надання інформації; вподобання / giving information; expressing preferences.

### **Тема 3. Обладнання. Exercise Equipment.**

**Лексичні одиниці:** ankle weight, barbell, dumbbell, free weights, hand weight, kettlebell, plate, spring collar, stack, weight bench, weight machine, weight pin, dual-action bike, elliptical trainer, emergency stop key, monitor, preprogrammed, recumbent bike, rowing machine, stair stepper, treadmill, upright bike, fitness bar, foam roller, jump rope, mat, medicine ball, resistance bands, stability ball, stepping block, suspension strap.

**Граматичні явища:** теперішній доконаний час / present perfect simple.

**Мовленнєвий матеріал:** здійснення покупки; прохання про пораду; опис розташування речей / buying a product; asking for advice; asking the location of items.

### **Тема 4. Вправи. Actions.**

**Лексичні одиниці:** bend, jog, jump, lean, lift, pull, push, reach, run, turn, twist, walk, hold, lower, lunge, pump, raise, release, rotate, squat, stretch, swing, touch.

**Граматичні явища:** теперішній доконаний та теперішній доконано-тривалий часи / present perfect simple, present perfect continuous.

**Мовленнєвий матеріал:** надання інструкцій; висловлення думки / giving instructions; expressing opinions.



## **Тема 5. Підсумок. Summary.**

Виконання лексико-граматичних вправ для підготовки до підсумкового контролю.

### **Змістовий модуль 3. Слухай своє тіло. Listen to Your Body.**

#### **Тема 1. М'язова система. The Muscular System.**

**Лексичні одиниці:** cardiac muscle, contraction, involuntary, ligament, skeletal muscle, smooth muscle, tendon, tension, tissue, twitch, voluntary.

**Грамматичні явища:** майбутній час – передбачення / the future: making predictions.

**Мовленнєвий матеріал:** висловлення збентеження / expressing confusion.

#### **Тема 2. Кардіореспіраторна система. The Cardiorespiratory System.**

**Лексичні одиниці:** blood, carbon dioxide, deoxygenated, exhalation, heart, heavy breathing, inhalation, lungs, normal breathing, oxygen, produce, transport.

**Грамматичні явища:** майбутній час – заплановані дії та миттєві рішення / the future: plans and decisions.

**Мовленнєвий матеріал:** запит додаткової інформації / asking for additional information.

#### **Тема 3. Біомеханіка: анатомічна локалізація. Biomechanics: Anatomic Locations.**

**Лексичні одиниці:** anterior, contralateral, distal, frontal, inferior, ipsilateral, lateral, medial, posterior, proximal, sagittal, superior, transverse.

**Грамматичні явища:** запитання в майбутньому часі / asking questions – future.

**Мовленнєвий матеріал:** запит про місцезнаходження / asking the location of something.

#### **Тема 4. Біомеханіка: скорочення м'язів. Biomechanics: Muscle Actions.**

**Лексичні одиниці:** concentric, eccentric, force, force-couple, isokinetic, isometric, isotonic, length-tension relationship, muscle action, rotary motion, torque.

**Грамматичні явища:** інфінітив або **-ing** / infinitive or **-ing**.

**Мовленнєвий матеріал:** коригування висловлювання / correcting someone else.

#### **Тема 5. Оцінка фізичної форми. Fitness Assessment.**

**Лексичні одиниці:** assessment, blood pressure, body composition, circumference measurements, health screening, heart rate, iliac crest measurement, medical history, skinfold measurement, subscapular measurement, waist-to-hips ratio.

**Грамматичні явища:** інфінітив або **-ing** / infinitive or **-ing**.

**Мовленнєвий матеріал:** опис процесу / describing a process.

## **Тема 6. Розминка. The Workout.**

**Лексичні одиниці:** aerobic, anaerobic, boredom, conditioning, cool-down, creative, group fitness class, routine, stretching, variety, warm-up.

**Граматичні явища:** модальні дієслова **must, have to, should** / modal verbs **must, have to, should**.

**Мовленнєвий матеріал:** надання права вибору / providing options.

## **Тема 7. Фази тренувань. Phases of Training.**

**Лексичні одиниці:** deconditioned, hybrid, hypertrophy training, imbalance, maximal strength training, OPT method, phase, power training, promote, stability, stabilization endurance training, strength endurance training, superset.

**Граматичні явища:** модальні дієслова **must, may, might, could, can** / modal verbs **must, may, might, could, can**.

**Мовленнєвий матеріал:** надання опису / describing something.

## **Змістовий модуль 4. Види тренувань. Types of Trainings.**

### **Тема 1. Тренування гнучкості. Flexibility Training.**

**Лексичні одиниці:** active stretching, ballistic stretching, dynamic stretching, extensibility, hold, isometric stretching, loosen, mobility, passive stretching, PNF stretching, range of motion (ROM), static stretching, tension.

**Граматичні явища:** статки / articles.

**Мовленнєвий матеріал:** поради / giving advice.

### **Тема 2. Кардіо-навантаження. Cardiorespiratory Training.**

**Лексичні одиниці:** enjoyment, exertion, FITTE principle, frequency, hard, intensity, light, maximal, moderate, monitor, talk test, time, type; alternate, circuit training, incline, interval, interval training, level, overtraining, principle of specificity, recovery, rest, speed, training zone, workload.

**Граматичні явища:** статки / articles.

**Мовленнєвий матеріал:** оцінювання; пояснення процесу / assessing ability; explaining process.

### **Тема 3. Тренування рівноваги. Balance Training.**

**Лексичні одиниці:** balance, balance-power exercise, balance-stabilization, exercise, balance-strength exercise, center of gravity, dynamic balance, equilibrium, stable, stationary, surface, unstable, variable.

**Граматичні явища:** ступені порівняння прикметників / comparatives and superlatives.

**Мовленнєвий матеріал:** внесення пропозиції / making a suggestion.

#### **Тема 4.** Тренування пліометрики. Plyometric Training.

**Лексичні одиниці:** explosive movement, generate, ground surface, integrated performance paradigm, loading phase, movement pattern, plyometric (reactive) training, potential energy, progression, rapid, transition phase, unloading phase.

**Граматичні явища:** ступені порівняння прикметників / comparatives and superlatives.

**Мовленнєвий матеріал:** запит інформації / asking for information.

#### **Тема 5.** Тренування швидкості, прудкості та рухливості. Speed, Agility, and Quickness Training.

**Лексичні одиниці:** accelerate, agility, center of gravity, decelerate, performance, quickness, SAQ training, speed, stimulus, stride length, stride rate.

**Граматичні явища:** вживання структури **used to** / use of **used to**.

**Мовленнєвий матеріал:** запит деталей / asking for details.

#### **Тема 6.** Тренування витривалості. Resistance Training.

**Лексичні одиниці:** alarm reaction, delayed-on set muscle soreness, exhaustion, mechanical specificity, metabolic specificity periodization, repetitions, resistance development, resistance training, SAID principle, sets; circuit-training system, drop-set, failure, heavy-to-light, horizontal loading, light-to-heavy, multiple-set system, peripheral heart action system, pyramid system, single-set system, split-routine system, succession, superset system, vertical loading.

**Граматичні явища:** вживання займенників / use of pronouns.

**Мовленнєвий матеріал:** перевірка розуміння інформації; внесення пропозиції / checking for understanding; giving suggestions.

#### **Тема 7.** Підсумок. Summary.

Виконання лексико-граматичних вправ для підготовки до підсумкового контролю.

### **Змістовий модуль 5. Індивідуальний підхід. Personalized Approach.**

#### **Тема 1.** Харчування. Nutrition.

**Лексичні одиниці:** calorie, carbohydrate, diet, energy, fatty acid, monounsaturated, nutrition. polyunsaturated, protein, resting metabolic rate (RMR), saturated, total energy expenditure (TEE).

**Граматичні явища:** пасивний стан / passive voice.

**Мовленнєвий матеріал:** порівняння / making a comparison.

#### **Тема 2.** Дієтичні добавки. Supplements.

**Лексичні одиниці:** amino acids, capsules, dietary, ergogenic aids, excessive ingestion, herbs, illegal, intake, liquids, minerals, multivitamins, pills, powders, stimulants, supplements, vitamins.

**Граматичні явища:** пасивний стан / passive voice.

**Мовленнєвий матеріал:** прохання про пораду та надання поради / asking for and giving advice.

### **Тема 3. Вікові особливості. Age Considerations.**

**Лексичні одиниці:** adolescent, adult, age, capability, consideration, degenerative, development, growth, hydration, maturation, physiologic, senior, sweat, vigorous, youth.

**Граматичні явища:** пасивний стан / passive voice.

**Мовленнєвий матеріал:** домовленість про зустріч / making an appointment.

### **Тема 4. Тренування за наявності хронічних захворювань. Training and Chronic Conditions.**

**Лексичні одиниці:** adhere, energy balance, expenditure, gait, mobility, morbidly obese, privacy, proprioceptive training, psychosocial, sedentary, self-esteem, trust, weight-supported exercise, well-being; diabetic, hyperglycemic, hypertensive, hypoglycemic, hypotensive, inappropriate, microtrauma, overgrip, post-exercise, prescribed medication, prone, stable, supine, Valsava maneuver; arthritis, bone mineral density, coronary heart disease, disability, fall, flare-up, fracture, osteoarthritis, osteopenia, restriction, rheumatoid arthritis, sheet bone stress, strain, weight bearing exercise; adverse, asthma, bronchitis, cancer, caution diminished, dysfunctional, dyspnea, emphysema, intervention, lung disease, obstructive lung disease, quality of life, restricted, restrictive lung disease, treatment.

**Граматичні явища:** умовні речення; порівняння різних типів умовних речень / conditionals; comparison of conditionals.

**Мовленнєвий матеріал:** переконування; планування; поради; згода з думкою / providing reassurance; talking about plans; giving advice; agreeing with an opinion.

### **Тема 5. Підсумок. Summary.**

Виконання лексико-граматичних вправ для підготовки до підсумкового контролю.

## **Змістовий модуль 6. Бережіть себе! Take Care!**

### **Тема 1. Правила безпеки. Safety.**

**Лексичні одиниці:** accident, attention, commercial equipment, condition, distraction, home equipment, liable, maintenance, operate, premises, properly, report, supervision, survey, waiver.

**Граматичні явища:** непряма мова / reported speech.

**Мовленнєвий матеріал:** висловлення спостережень / making observations.

### **Тема 2. Види пошкоджень та надання першої допомоги. Injuries and First Aid.**

**Лексичні одиниці:** blister, bruise, carpal tunnel syndrome, dislocation, inflammation, laceration, pulled muscle, shin splint, sprain, stress fracture, tear, tendonitis, tennis elbow; AED, analgesic, antibiotic ointment, bandage, cold pack, CPR, defibrillator, first aid, first aid kit, gauze, heart attack, latex gloves, shock, trauma..

**Граматичні явища:** непряма мова / reported speech.

**Мовленнєвий матеріал:** опис ушкодження; опис процесу / describing an injury; describing a process.

**Тема 3.** Суспільна взаємодія, тренерські та поведінкові стратегії. Social Influences, Coaching and Behavioral Strategies.

**Лексичні одиниці:** companionship support, connection, emotional support, exercise leader, informational support, instrumental support, lack, orientation, physique anxiety, social support, spouse, unrealistic; adherence, attainable, exercise imagery, goal setting, long-term, measurable, negativity, psych up, realistic, self talk, self-management, self-monitoring, short-term, specific, timely.

**Граматичні явища:** непряма мова / reported speech.

**Мовленнєвий матеріал:** переконування; прохання про пораду та надання поради / providing reassurance; asking for and giving advice.

**Тема 4.** Як почати? Getting Started.

**Лексичні одиниці:** accredited, customer service, distribution channel, education, employment, hands-on training, independent contractor, in-house training, marketing, membership, price.

**Граматичні явища:** непряма мова / reported speech.

**Мовленнєвий матеріал:** розмова про плани на майбутнє / talking about future plans.

**Тема 5.** Вибір робочого місця. Career Options.

**Лексичні одиниці:** corporation, cruise ship, employee, guest, independent, in-home, opportunity, resort, setting, spa, university.

**Мовленнєвий матеріал:** запит інформації / asking for information.

**Тема 6.** Створення клієнтської бази. Building a Client Base.

**Лексичні одиниці:** assist, benefit, demonstration, explanation, greet, introduce, opening line, overeducate, potential, proactive, put off, roam, self-promotion, value.

**Граматичні явища:** непрямі та ввічливі запитання / indirect and polite questions.

**Мовленнєвий матеріал:** вподобання / expressing preferences.

**Тема 7.** Фітнес як бізнес. Running a Business.

**Лексичні одиниці:** advertisement, bulletin board, business card, comparable, partner, professional, public, punctual, reciprocal, recommendation, refer, relationship, word-of-mouth.

**Граматичні явища:** висловлення мети / expressing purpose.

**Мовленнєвий матеріал:** здійснення опитування / making an inquiry.

**Тема 8.** Підсумок. Summary.

Виконання лексико-граматичних вправ для підготовки до підсумкового контролю.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1 Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
1. Відвідування практичних занять	1	7	7	7	7
2. Робота на практичному занятті	10	4	40	4	40
3. Виконання завдання для самостійної роботи	5	7	35	7	35
4. Виконання модульної контрольної роботи	25	1	25	1	25
Разом		-	107	-	107

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5		Модуль 6	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
1. Відвідування практичних занять	1	7	7	7	7	7	7	7	7
2. Робота на практичному занятті	10	4	40	4	40	4	40	4	40
3. Виконання завдання для самостійної роботи	5	3	15	6	30	2	10	2	10
4. Виконання модульної контрольної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом		-	87	-	102	-	82	-	82
Максимальна кількість балів: 567									
Розрахунок коефіцієнта: 9,45									

## 6.2 Завдання для самостійної роботи і критерії її оцінювання

### КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

2 курс			
Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
<b>IV СЕМЕСТР</b>			
<b>Змістовий модуль 1. ТРЕНУВАННЯ. TRAINING.</b>			
Тема 1. Фізична підготовка. Fitness Training. (4 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	10	II-III
Тема 2. Верхня частина тулуба. The Upper Body. (2 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	5	III-IV
Тема 3. Нижня частина тулуба. The Lower Body. (2 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	5	IV- VI
Тема 4. Корпус. The Core. (2 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	5	V-VI
Тема 5. Статура. Body Types. (2 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	5	VI-VII
Тема 6. Проблеми зі здоров'ям. Health Problems. (2 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	5	VII-VIII
<b>Змістовий модуль 2. ЗДОРОВ'Я. HEALTH.</b>			
Тема 2. Спортивний комплекс. Parts of the Gym. (4 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	10	XI-XIII
Тема 3. Обладнання. Exercise Equipment. (6 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	15	XIII-XVII
Тема 4. Вправи. Actions. (4 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	10	XVII-XIX
<i>Разом за семестр: 28 год.</i>		<i>Разом: 70 балів</i>	
<b>3 курс</b>			
<b>V СЕМЕСТР</b>			
<b>Змістовий модуль 3. СЛУХАЙ СВОЄ ТІЛО. LISTEN TO YOUR BODY.</b>			
Тема 1. М'язова система. The Muscular System. (2 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	5	II-III
Тема 2. Кардіореспіраторна система. The Cardiorespiratory System. (2 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	5	III-IV
Тема 7. Фази тренувань. Phases of Training. (2 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	5	VII-VIII



Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
<b>Змістовий модуль 4. ВИДИ ТРЕНУВАНЬ. TYPES OF TRAININGS.</b>			
Тема 2. Кардіо-навантаження. Cardiorespiratory Training. (6 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	15	II-IV
Тема 6. Тренування витривалості. Resistance Training. (6 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	15	XI-XIII
<i>Разом за семестр: 18 год.</i>		<i>Разом: 45 балів</i>	
<b>VI СЕМЕСТР</b>			
<b>Змістовий модуль 5. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД. PERSONALIZED APPROACH.</b>			
Тема 4. Training and Chronic Conditions. (4 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	10	V-VIII
<i>Разом за семестр: 4 год.</i>		<i>Разом: 10 балів</i>	
<b>4 курс</b>			
<b>VII СЕМЕСТР</b>			
<b>Змістовий модуль 6. БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ! TAKE CARE!</b>			
Тема 5. Вибір робочого місця. Career Options. (4 год.)	Практичне заняття, модульний контроль	10	VIII-IX
<i>Разом за семестр: 4 год.</i>		<i>Разом: 10 балів</i>	

### **Критерії оцінки результатів самостійної роботи**

У процесі виконання самостійної роботи викладач оцінює:

- рівень засвоєння студентом навчального матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання;
- вміння використовувати теоретичні знання при виконанні практичних задач;
- обґрунтованість та логічність викладення самостійно вивченого матеріалу;
- повноту розкриття теми;
- оформлення матеріалів згідно з висунутими вимогами.

### **6.3 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання**

Модульний контроль проводиться письмово у формі тестової роботи, кількість відповідей якої переводиться у 25-бальну оцінку за допомогою коефіцієнта.

#### 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма проведення семестрового контролю – комбінована.

Екзамен складається з 4 частин (Reading, Vocabulary, Grammar, Speaking), перші три з яких проводяться письмово у формі тестування, четверта є усною і передбачає висловлювання відповідно до поданої комунікативної ситуації.

Тривалість проведення письмової частини: 1,5 год.

Максимальна кількість балів:

за письмову частину – 30 балів, за усну – 10 балів.

Критерії оцінювання:

I – Reading (перевірка розуміння текстів фахового спрямування) – до 10 балів (3 бали за кожен правильну відповідь);

II – Vocabulary (володіння лексикою в галузі мистецтва) – до 10 балів (0,5 балів за кожен правильну відповідь);

III – Grammar (уміння граматично правильно оформлювати мовленнєві висловлювання) – до 10 балів (0,5 балів за кожен правильну відповідь);

IV – Speaking:

- змістове наповнення – до 2 балів;
- вимова – до 2 балів;
- лексико-граматичне оформлення – до 2 балів;
- структура висловлювання – до 2 балів;
- інтерактивна взаємодія – до 2 балів.

#### 6.5 Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю

*Reading and Vocabulary:* Fitness Training, Body Structure, Health, Gym and Equipment, Fitness Assessment, Types of Trainings, Age Considerations.

*Grammar:* present, past and future tense forms, verbals, modal verbs, articles, comparatives and superlatives, used to, passive voice, conditionals, reported speech.

*Speaking:*

1. You are a client. Tell the receptionist at the gym about: - your interest in fitness training; - an appointment to tour the gym; - your availability.
2. You are a client. Tell your trainer about: - what your goals are; - reasons for the goals; - why you are not in good shape anymore.
3. You are a client. Tell your trainer about: - your health; - why you want to start exercising; - the medical release confirmation.

4. You are a CPR instructor. Give personal trainer information about: - steps in CPR; - what should be in the first aid kit; - an example of a step in CPR.
5. You are a fitness trainer. Tell your colleague about: - what exercises you use with clients; - what the benefits of a strong core are; - what exercises you recommend.
6. You are a personal trainer. Tell a gym member about: - SAQ training; - class schedules; - improve performance.
7. You are a personal trainer. Tell your client about: - a cardio fitness plan; - the stages of cardio fitness; - interval training.
8. You are a personal trainer. Tell your client about: - competitive sports; - courts available in the fitness center; - cardio workouts.
9. You are a personal trainer. Tell your client about: - creating a nutrition plan; - types of fatty acids that are better than others; - sources of good fatty acids.
10. You are a personal trainer. Tell your client about: - what muscles he or she will be working on; - what equipment he or she will be using; - the location of the muscles.
11. You are a personal trainer. Tell your client about: - which exercise to perform; - how to do the exercise; - how many repetitions to perform.
12. You are a personal trainer. Tell your colleague about: - correct muscle actions; - eccentric and concentric movements; - exercises that create isotonic movement.
13. You are a trainer. Tell the client working with you about: - the proposed exercise program; - his or her concerns; - how to develop better self-esteem.
14. You are a trainer. Tell the doctor about: - how you got injured; - what symptoms you are experiencing; - how you are going to treat the injury.
15. You are a trainer. Tell the gym owner about: - surveying the equipment; - any problems you observed with the equipment; - a suggestion for checking another piece of equipment.
16. You are a trainer. Tell your client about: - a measurement you will take; - how you will take the measurement; - what the measurement will tell you about the client.
17. You are a trainer. Tell your client about: - a referral to your studio; - his or her inquiry; - signing a waiver.
18. You are a trainer. Tell your client about: - exercise intensity; - performing a talk test; - decreasing exercise time.
19. You are a trainer. Tell your client about: - his or her cardiac rehabilitation program; - the benefits of walking; - your suggestions.
20. You are a trainer. Tell your client about: - his or her support networks; - concerns he or she has; - what will make him or her comfortable.

21. You are a trainer. Tell your client about: - how he or she feels about her current resistance training workout; - what resistance training system could benefit him or her more; - how to be careful not to overwork him or herself while lifting.
22. You are a trainer. Tell your client about: - how his or her workout is going; - what is causing the pain he or she is having; - what type of machine would be the best for him or her.
23. You are a trainer. Tell your client about: - what different types of stretching he or she can do; - what PNF stretching is; - how to do active stretching.
24. You are a trainer. Tell your client about: - what you have noticed about his or her workout routine; - why he or she should start doing balance training; - what dynamic balance is.
25. You are a trainer. Tell your colleague about: - a client's inquiry; - your opinion about supplements; - your recommendation.
26. You are a trainer. Tell your colleague about: - concerns about a client; - goal-setting with the client; - other suggestions for helping your client.
27. You are a trainer. Tell your colleague about: - plyometric exercises; - how to perform a plyometric exercise; - how many repetitions clients perform.
28. You are a trainer. Tell your colleague about: - where you want to work; - why you want to work there; - what your future plans are.
29. You are an experienced trainer. Tell a new trainer about: - his/her new clients; - a client with a chronic condition; - things you plan to monitor during exercise.
30. You are an instructor. Tell a training student about: - exercise programs for people with chronic conditions; - the benefits of exercise programs; - the limited abilities of some clients.

## 6.6 Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100	Відмінно
B	82-89	Дуже добре
C	75-81	Добре
D	69-74	Задовільно
E	60-68	Достатньо
FX	35-59	Незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу

**7. Навчально-методична карта дисципліни  
«Іноземна мова (за професійним спрямуванням)»**

Разом: **180** год., практичні заняття – 84 год., модульний контроль – 12 год.,  
самостійна робота – 54 год., підготовка і проведення підсумкового контролю – 30 год.

**II курс**

Модулі	Змістовий модуль 1.							Змістовий модуль 2.				
Назва модуля	Будова вашого тіла. <b>Your Body Structure.</b>							Спортивне обладнання. <b>Sports Equipment.</b>				
Кількість балів за модуль	107 балів							107 балів				
Заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-11	12-13	14
Дати												
Теми практичних занять	Вступне заняття. Introductory lesson.	Фізична підготовка. Fitness Training.	Верхня частина тулуба. The Upper Body.	Нижня частина тулуба. The Lower Body.	Корпус. The Core.	Статура. Body Types.	Проблеми зі здоров'ям. Health Problems.	Мета тренувань. Fitness Goals.	Спортивний комплекс. Parts of the Gym.	Обладнання. Exercise Equipment.	Вправи. Actions.	Підсумок. Summary.
Самостійна робота	35 балів							35 балів				
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 балів)							Модульна контрольна робота 2 (25 балів)				
Підсумковий контроль												

### III курс

Модулі	Змістовий модуль 3.							Змістовий модуль 4.							Змістовий модуль 5.				
Назва модуля	<b>Слухай своє тіло. Listen to Your Body.</b>							<b>Види тренувань. Types of Trainings.</b>							<b>Індивідуальний підхід. Personalized Approach.</b>				
Кількість балів за модуль	87 балів							102 бали							82 бали				
Заняття	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32-34	35
Дати																			
Теми практичних занять	М'язова система. The Muscular System.	Кардіореспіраторна система. The Cardiorespiratory System.	Біомеханіка: анатомічна локалізація. Biomechanics: Anatomic Locations.	Біомеханіка: скорочення м'язів. Biomechanics: Muscle Actions.	Оцінка фізичної форми. Fitness Assessment.	Розминка. The Workout.	Фази тренувань. Phases of Training.	Тренування гнучкості. Flexibility Training.	Кардіо-навантаження. Cardiorespiratory Training.	Тренування рівноваги. Balance Training.	Тренування пліометрики. Plyometric Training.	Тренування швидкості, пружності та рухливості. Speed, Agility, and Quickness Training.	Тренування витривалості. Resistance Training.	Підсумок. Summary.	Харчування. Nutrition.	Дієтичні добавки. Supplements.	Вікові особливості. Age Considerations.	Тренування за наявності хронічних захворювань. Training and Chronic Conditions.	Підсумок. Summary.
Самостійна робота	15 балів							30 балів							10 балів				
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 3 (25 балів)							Модульна контрольна робота 4 (25 балів)							Модульна контрольна робота 5 (25 балів)				
Підсумковий контроль																			

## IV курс

Модулі	Змістовий модуль 6.						
Назва модуля	<b>Бережіть себе! Take Care!</b>						
Кількість балів за модуль	82 бали						
Заняття	36	37	38	39	40	41	42
Дати							
Теми практичних занять	Правила безпеки. Safety.	Види пошкоджень та надання першої допомоги. Injuries and First Aid.	Суспільна взаємодія, тренерські та поведінкові стратегії. Social Influences, Coaching and Behavioral Strategies.	Як почати? Getting Started.	Створення клієнтської бази. Building a Client Base.	Фітнес як бізнес. Running a Business.	Підсумок. Summary.
Самостійна робота	10 балів						
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 6 (25 балів)						
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)						

## **8. Рекомендовані джерела**

### **Базові**

1. Career Paths: Fitness Training. / Virginia Evans, Jenny Dooley, J Donsa. – Express Publishing, 2016. – 120 p.
2. Career Paths: World Cup. / Virginia Evans, Jenny Dooley, Alan Wheeler. – Express Publishing, 2016. – 120 p.
3. Career Paths: Worldwide Sports Events. / Virginia Evans, Jenny Dooley, Alan Wheeler. – Express Publishing, 2016. – 120 p.

### **Додаткові**

1. Longman Dictionary of Contemporary English. II. Summers, Della, 2007. – 1950 с.
2. Raymond Murphy. English Grammar in Use, 5th Edition Intermediate. – Cambridge University Press, 2019. – 396 p.

## **9. Інформаційні ресурси**

1. Онлайн-словник Мультитран:  
<http://www.multitran.ru/c/m.exe?a=1&SHL=2>
2. English exercises online:  
<http://speakSpeak.com/english-grammar-exercises>