

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-70S

**СИЛАБУС**

освітнього компонента

**SYLLABUS**

**Теорія і методика викладання  
функціональних тренувань,  
методи клінічних та  
функціональних досліджень**

**Theory and methods of teaching  
functional training, methods of  
clinical and functional research**

Шифр за ОП

**ФП  
5**

Code in Degree Programme

Освітній рівень:  
магістерський (другий)

Level of Education:  
Master`s (second)

Галузь знань:  
**Освіта/Педагогіка**

**01**

Field of Knowledge:  
**Education/Pedagogy**

Спеціальність:  
**Фізична культура і спорт**

**017**

Field of Study:  
**Physical culture and sports**

Освітня програма:  
**Фітнес та рекреація**

Degree Programme:  
**Fitness and recreation**

**РІВНЕ – 2023**

Силабус освітнього компонента «Теорія і методика викладання функціональних тренувань, методи клінічних та функціональних досліджень» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2023. 7 с.

ОПП на сайті університету:  
<https://ep3.nuwm.edu.ua/26777/>

Розробники силабусу:

Старіков Володимир Сергійович, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Орел Ірина Олексіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від “28” серпня 2023 року

В.о. завідувача кафедри: Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент.

Гарант освітньої програми:

*е-підпис* Старіков Володимир Сергійович, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “29” серпня 2023 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

*е-підпис* Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Старіков

В.С., 2023

© Орел І.О.,  
2023

© НУВГП, 2023

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>Теорія і методика викладання функціональних тренувань, методи клінічних та функціональних досліджень</b>	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
<b>Ступінь вищої освіти</b>	Магістр
<b>Освітня програма</b>	Фітнес та рекреація
<b>Спеціальність</b>	Фізична культура і спорт
<b>Рік навчання, семестр</b>	1-й (2-й семестр)
<b>Кількість кредитів</b>	5
Лекції	20
Лабораторні	30
Самостійна робота	100
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Екзамен

Мова викладання

Українська

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ

### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



**Старіков Володимир Сергійович**  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України

Вікіситет

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Старіков\\_Володимир\\_Сергійович](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Старіков_Володимир_Сергійович)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0002-2514-2908>

Канали комунікації

[v.s.starikov@nuwm.edu.ua](mailto:v.s.starikov@nuwm.edu.ua)

### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



**Орел Ірина Олексіївна**  
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вікіситет

[http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Орел\\_Ірина\\_Олексіївна](http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Орел_Ірина_Олексіївна)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0003-3292-7866>

Канали комунікації

[i.o.orel@nuwm.edu.ua](mailto:i.o.orel@nuwm.edu.ua)

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

### Мета та завдання

Мета навчальної дисципліни полягає в наданні студентам глибокого розуміння теоретичних та практичних аспектів, пов'язаних з функціональними тренуваннями та методиками їх викладання, підготовка студентів до ефективної роботи в сфері фізичної культури та спорту, а також наукових досліджень у цих областях.

Завдання дисципліни: ознайомлення з основними концепціями функціональних тренувань, вивчення методик викладання функціональних тренувань, аналіз клінічних та функціональних досліджень, розвиток навичок педагогічної діяльності, надання студентам комплексних знань та практичних навичок для роботи в сфері фізичної культури та спорту, наукових досліджень.

**Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle, на платформі освітніх програм та їх освітніх компонентів**

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=5127>

### Компетентності

ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК 1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК 2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.

СК 6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК 7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

СК 11. Вміти застосовувати ситуативні завдання з урахуванням теми, змісту заняття.

СК 12. Здатність розробляти персональні фітнес-програми, формулювати цілі, обговорювати та пояснювати фітнес-програми клієнтам різного віку, реалізовувати їх відповідно до наявних ресурсів і оточення.

СК. 13. Здатність розробляти функціональні тренування з врахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта.

### **Програмні результати навчання**

ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПРН 4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної

культури і спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПРН 6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

ПРН 12. Демонструвати вміння розробляти персональні фітнес-програми, встановлювати цілі програм для клієнтів різного віку, реалізовувати фітнес-програми відповідно до наявних ресурсів і оточення.

ПРН 13. Демонструвати вміння розробляти функціональні тренування з урахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта.

### **Структура та зміст освітнього компонента**

#### **ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (20 год)**

##### **Тема 1. Загальна характеристика функціонального тренінгу.**

Опис теми: визначення поняття функціонального тренінгу та його значення у фізичній підготовці, спорті та повсякденному житті.

##### **Тема 2. Види функціональних тренувань.**

1. Опис теми: розглядаються різні аспекти функціональних тренувань, включаючи види тренувань, методи їх реалізації та призначення для різних цільових груп.

##### **2. Тема 3. Характеристика фізичних якостей людини.**

Опис теми: визначення поняття основних фізичних якостей людини, таких, як: сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість. Ця тема дає змогу зрозуміти, як оцінюються та класифікуються фізичні здібності людини з метою кращого планування фізичної підготовки та спортивної діяльності.

##### **Тема 4. Вплив функціональних тренувань на організм людини, користь та протипоказання.**

Опис теми: розглядаються різні аспекти, пов'язані з впливом функціональних тренувань на фізіологічні, психологічні та моторні аспекти організму, користь та можливі протипоказання для виконання цих тренувань.

##### **Тема 5. Принципи тренувального процесу.**

Опис теми: розглядаються основні принципи та методи, які використовуються в тренувальних програмах для досягнення оптимальних результатів у фізичній підготовці та спортивній діяльності. Ці принципи визначають підходи до структурування тренувальних програм, збалансованості навантаження та планування тренувального процесу.

##### **Тема 6. Складання програм відповідно до фізичного розвитку та вікових особливостей.**

Опис теми: ця тема охоплює методи та підходи до створення індивідуальних тренувальних програм, зокрема з урахуванням фізичного розвитку та вікових особливостей людини.

##### **Тема 7. Методи діагностики фізичного стану.**

Опис теми: розглядаються різноманітні методи та підходи до оцінки фізичного стану людини. Ця тема дозволяє студентам навчитися застосовувати різні тестові та

вимірювальні методи для оцінки рівня фізичної підготовки, здоров'я та спортивної ефективності.

#### **Тема 8. Профілактика травматизму під час занять.**

Опис теми: ця тема включає в себе вивчення факторів, що сприяють травмам, а також розгляд методів, заходів та правил, які допомагають забезпечити безпеку та зменшити ризики травматизму.

#### **Тема 9. Методи відновлення організму після навантаження.**

Опис теми: розглядаються різні методи і стратегії, які допомагають організму відновитися після інтенсивних фізичних навантажень та тренувань. Ця тема включає вивчення методів відновлення фізичної підготовки, попередження виснаження та травм, а також забезпечення оптимального відновлення організму для досягнення найкращих результатів у спортивній діяльності.

#### **Тема 10. Раціональне харчування. Види спортивного харчування та його вплив на організм.**

Опис теми: принципи збалансованого харчування для підтримання оптимального фізичного стану та покращення спортивних досягнень. Ця тема включає в себе розгляд різних видів спортивного харчування, дієтичних підходів та їх впливу на організм під час фізичної активності.

### **ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ (30 год)**

1. Загальна характеристика функціонального тренінгу.
2. Характеристика TRX.
3. Характеристика BOSU.
4. Характеристика Табата.
5. Характеристика Crossfit.
6. Методика розвитку фізичних якостей.
7. Користь та протипоказання функціональних тренувань.
8. Принципи тренувального процесу.
9. Складання програм функціональних тренувань.
10. Техніка виконання вправ.
11. Діагностика фізичного стану організму до, під час та після тренувань.
12. Профілактика травматизму під час занять.
13. Методи відновлення організму після навантаження.
14. Раціональне харчування.
15. Види спортивного харчування та його вплив на організм.

### **Форми та методи навчання**

В умовах модульно-кредитної технології навчання заняття проводяться переважно в активних і творчих формах – це проблемні й оглядові лекції, активні семінари, лабораторні заняття, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (проведення функціональних тренувань, проведення функціональних проб, практики);
- пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;
- метод проблемного викладу;
- частково-пошуковий;
- дослідницький.

### **Інструменти, обладнання, програмне забезпечення**

Спортивні приміщення та обладнання, тренажери, лабораторне обладнання, графічні засоби, мультимедіа, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди.

### **Порядок оцінювання програмних результатів навчання**

Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквіуму по всьому матеріалу.

Теоретичні знання, отримані під час лекцій оцінюватимуться у практичному вмінні складання фітнес-програм, виконанні контрольних вправ та комбінацій, активності участі в обговореннях та питаннях, що стосуються теорії та методики функціональних тренувань, виконання студентами індивідуальних завдань або домашніх робіт, де вони демонструють розуміння концепцій та можливість застосування теорії на практиці.

За аудиторні заняття студенти отримують від 0 до 60 балів.

Модульний контроль проходить у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції: <https://nuwm.edu.ua/strukturi-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezaleznoho-otsiniuvannia-znan>

#### Рекомендована література

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навч.-метод. посібник. Вінниця: Планер. 2016. 159 с.
2. Беляк Ю., Опришко Н. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. С. 58 – 61.
3. Гаєва С.О., Гаєвий В.Ю., Рябіна С.А. Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять
4. Лойко Т. Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старших класів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2012. С. 299-301.
5. Луценко Л.С., Бодренкова І.О. & Мошенська Т.В. Функціональне тренування з жінками першого зрілого віку, які займаються аеробікою. Наука і освіта. 2016. С. 139-144.
6. Опришко Н. Вплив вправ функціональної спрямованості на рівень фізичної підготовленості студенток. Молода спортивна наука України. 2014. С. 94-97.
7. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнестехнології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2016. 351 с.
8. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. : П. І. Горюк, А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 88 с.
9. Носко М.О., Гаркуша С.В. , Бріжата І.А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізичне виховання». Чернігів, 2018. 266 с.
10. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / В. М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О. Г. Соколькова. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : КНТ, 2018. 256 с.
11. Донченко В.І. ,Ємець А.В., Скріннік Є.О. Характеристика фізичних якостей. Методика виконання вправ: навч.- методичний посібник. Полтава, 2018. 130 с.
12. Єднак В.Д., Іваськів С.М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Тернопіль ТНПУ, 2010. 206 с.

#### Інформаційні ресурси в Інтернет

[https://www.youtube.com/watch?v=vXy9\\_zFoJaM&t=21s](https://www.youtube.com/watch?v=vXy9_zFoJaM&t=21s) – Функціональне тренування @nove.tilo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ztsvU3WVKpA> – Тренування на все тіло @boyko\_trainer.

<https://www.youtube.com/watch?v=0SjGmZEGNj0> – Які основні принципи здорового харчування?

<https://www.youtube.com/watch?v=Fy-c32nVayM> – Здорове харчування: що мені варто знати про вітаміни?

<https://www.youtube.com/watch?v=a-bxUTgvsks> – Здорове харчування: що мені варто знати про білки?

<https://www.youtube.com/watch?v=JDhC8egBJRw> – Здорове харчування: що мені варто знати про білки?

#### Поєднання навчання та досліджень

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та

опублікування наукових статей з тематики курсу.

## ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

### Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

### Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/25072/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно <https://nuwm.edu.ua/strukturi-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvannia-znan>  
Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

### Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного Положення про неформальну та інформальну освіту Національного університету водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/18660>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

### Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримують бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.

При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись (лінки):

- Кодекс честі студентів: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/>
- Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП: <http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnisti>

### Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою Google Meet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор  
Асистент

Старіков В.С., доцент  
Орел І.О., старший викладач

Автор  
Старший викладач

Ірина ОРЕЛ

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП  
Номер документа СИЛ №788 від null  
Підписувач Сорока Валерій Степанович  
Підписувач (дані КЕП): [oSignECP.sSigner\_Sert]  
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00