

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-93S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Теорія і методика викладання функціональних тренувань		Theory and methods of teaching functional training	
Шифр за ОП	ФП 7	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 – 2024

Силабус освітнього компонента «Теорія і методика викладання функціональних тренувань» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 13 с.

ОПП на сайті університету: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/30634>

Розробники силабусу:

e-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання;
e-підпис Орел Ірина Олексіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;
e-підпис Росквас Тетяна Геннадіївна, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від “28” серпня 2024 року

В.о. завідувача кафедри: Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Гарант освітньої програми:

e-підпис Годлевський Петро Мечиславович, к. фіз.вих, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “29” серпня 2024 року

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

e-підпис Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Нестерчук Н.Є., 2024

© Орел І.О., 2024

© Росквас Т.Г., 2024

© НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Теорія і методика викладання функціональних тренувань	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Магістр</i>
Освітня програма	<i>Фітнес та рекреація</i>
Спеціальність	<i>017 Фізична культура і спорт</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-й (2-й семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>6 кредитів ЄКТС</i>
Лекції:	<i>30 год</i>
Лабораторні заняття:	<i>30 год</i>
Самостійна робота:	<i>120 год</i>
Форма навчання	<i>Денна/Заочна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Екзамен</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ	

ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА

Нестерчук Наталія Євгенівна
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор, професор кафедри теорії та
методики фізичного виховання.

Вікіситет

[https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/
Нестерчук Наталія Євгенівна](https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Нестерчук_Наталія_Євгенівна)

ORCID

<https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>

Як комунікувати

n.e.nesterchuk@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>

Як комунікувати

i.o.orel@nuwm.edu.ua

ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



Росквас Тетяна Геннадіївна
старший викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання.

Вікіситет

<https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/>

ORCID

[Росквас Тетяна Геннадіївна](https://orcid.org/0000-0001-6334-3885)

<https://orcid.org/0000-0001-6334-3885>

Як комунікувати

t.h.roskvas@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Мета ОК полягає в наданні здобувачам вищої освіти глибокого розуміння теоретичних та практичних аспектів, пов'язаних з функціональними тренуваннями та методиками їх викладання, підготовка до ефективної роботи в сфері фізичної культури і спорту кваліфікованих спеціалістів, здатних ефективно викладати функціональні тренування та забезпечувати безпечний і результативний тренувальний процес.

Завданням дисципліни є ознайомлення з основними концепціями функціональних тренувань, вивчення методик викладання функціональних тренувань та використання сучасних методик і технологій у функціональних тренуваннях.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=6686>

Передумови вивчення*

(місце освітнього компоненту в структурно-логічній схемі)

Для опанування даного ОК здобувачі вищої освіти мають володіти знаннями з ОК:ФПЗ«Теорія і методика викладання рекреаційного туризму, фізичної рекреації» і ФП 4 «Теорія і методика викладання танцювального фітнесу».

Компетентності

ЗК 1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
 ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
 ЗК 3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
 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 3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.
 СК 4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури і спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.
 СК 5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури і спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
 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 8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.
 СК 9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.
 СК 11. Вміти застосовувати ситуативні завдання з урахуванням теми, змісту заняття.
 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 11. Застосовувати ситуативні завдання з урахуванням теми, змісту заняття.
 ПРН 13. Демонструвати вміння розробляти функціональні тренування з урахуванням індивідуальних особливостей стану організму клієнта.

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (30 год)

- Тема 1. Загальна характеристика функціонального тренінгу (2 год).
- Тема 2. Види функціональних тренувань (2 год).
- Тема 3. Характеристика фізичних якостей людини (2 год).
- Тема 4. Вплив функціональних тренувань на організм людини, користь та протипоказання (2 год).
- Тема 5. Принципи тренувального процесу (2 год).
- Тема 6. Особливості техніки виконання вправ (2 год).
- Тема 7. Складання програм відповідно до фізичного розвитку та вікових особливостей (2 год).
- Тема 8. Психологічні аспекти функціонального тренінгу (2 год).
- Тема 9. Розробка та впровадження інноваційних підходів у тренувальному процесі (2 год).
- Тема 10. Використання наукових методів для оцінки результатів тренувальних програм (2 год).
- Тема 11. Оцінка ризиків та ресурсних потреб при плануванні та реалізації тренувальних програм (2 год).
- Тема 12. Профілактика травматизму під час занять (2 год).
- Тема 13. Методи відновлення організму після навантаження.
- Тема 14. Раціональне харчування (2 год).
- Тема 15. Види спортивного харчування та його вплив на організм (2 год).

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (30 год)

- Тема 1. Визначення поняття функціонального тренінгу та його значення у фізичній підготовці, спорті та повсякденному житті (2 год).
- Тема 2. Характеристика TRX, BOSU, Crossfit, Табата (2 год).
- Тема 3. Методика розвитку фізичних якостей людини (2 год).
- Тема 4. Вплив функціональних тренувань на фізіологічні, психологічні та моторні аспекти організму, користь та можливі протипоказання для виконання цих тренувань (2 год).
- Тема 5. Принципи та підходи до структурування тренувальних програм, збалансованості навантаження та планування тренувального процесу (2 год).
- Тема 6. Техніка виконання вправ, базові рухи та їх варіації, стабілізація кору, інтеграція кардіо та силових елементів, використання різноманітного обладнання (2 год).
- Тема 7. Методи та підходи до створення індивідуальних тренувальних програм, зокрема з урахуванням фізичного розвитку та вікових особливостей людини (2 год).
- Тема 8. Мотивація та підтримка у тренувальному процесі. Психологічні техніки для подолання стресу та втоми (2 год).
- Тема 9. Інтеграція різних видів активності. Інтерактивні та цифрові технології для відстеження прогресу тренувань (2 год).
- Тема 10. Методи та підходи для оцінки фізичного стану людини. Тестові та вимірювальні методи для оцінки рівня фізичної підготовки, здоров'я та спортивної ефективності (2 год).
- Тема 11. Визначення основних ризиків, які можуть виникнути під час реалізації тренувальної програми. Оцінка ресурсів, необхідних для її успішного виконання (2 год).
- Тема 12. Фактори, що сприяють травмам. Методи, заходи та правила, які допомагають забезпечити безпеку та зменшити ризики травматизму (2 год).
- Тема 13. Методи відновлення фізичної підготовки, попередження виснаження та травм. Забезпечення оптимального відновлення організму для досягнення найкращих результатів у спортивній діяльності (2 год).
- Тема 14. Принципи збалансованого харчування для підтримки оптимального фізичного стану та покращення спортивних досягнень (2 год).
- Тема 15. Види спортивного харчування, та їх вплив на організм під час фізичної активності (2 год).

Для формування умінь та навичок застосовуються такі методи навчання: словесні (пояснення, розповідь, лекція, бесіда), наочні (ілюстрування, демонстрування), репродуктивні та проблемно-пошукові.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Форми проведення занять

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. Технічні засоби навчання: мультимедійне обладнання, ноутбук. Програмне забезпечення: MS Windows, доступ до Інтернет. Програмне забезпечення: навчальна платформа Moodle.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1 (2год)	Дати чітке визначення поняття "функціональний тренінг" і пояснити його ключові характеристики. Описати чим функціональний тренінг відрізняється від традиційних видів тренувань.	2	2	4
Тема 2 (2год)	Дати коротку характеристику кожного із методів тренувань (TRX, BOSU, Crossfit, Табата). Охарактеризувати їхні ключові принципи, цілі та особливості виконання. Порівняти TRX, BOSU, Crossfit і Табату за такими критеріями: мета тренувань, інтенсивність, вимоги до обладнання.	2	2	4

Тема 3 (2год)	Назвати основні фізичні якості людини та дати коротке визначення кожної з них. Пояснити, чому розвиток кожної з цих якостей є важливим для здоров'я та фізичної підготовки. Проаналізувати, як різні методики тренувань (силові тренування, кардіо, функціональний тренінг) впливають на розвиток конкретних фізичних якостей. Для кожної методики вказати, яку якість вона розвиває найкраще і чому.	2	2	4
Тема 4 (2год)	Охарактеризувати, як функціональні тренування впливають на різні фізіологічні системи організму (серцево-судинна, м'язова, дихальна, нервова). Описати, які зміни відбуваються в організмі під час регулярних функціональних тренувань, як функціональні тренування можуть впливати на психологічний стан людини, які позитивні зміни можуть відбуватися (покращення настрою, зниження рівня стресу), і які фактори можуть завадити досягненню цих результатів?	2	2	4
Тема 5 (2год)	Охарактеризувати основні принципи тренувальної програми (прогресія навантажень, варіативність, специфічність, відновлення тощо). Пояснити, чому дотримання цих принципів важливе для ефективного досягнення результатів. Проаналізувати, що означає збалансоване навантаження у тренувальній програмі. Скласти приклад тренувального тижня з збалансованим навантаженням.	2	2	4
Тема 6 (2год)	Описати, як змінюється техніка виконання і на що варто звернути увагу під час адаптації вправи для різних рівнів підготовки. Пояснити, що таке "стабілізація кору" і чому вона важлива під час виконання будь-яких вправ. Скласти комплекс із п'яти вправ для зміцнення м'язів кору (планка, велосипед, скручування, і т.п.) та описати правильну техніку виконання кожної з них.	2	2	4

<p>Тема 7 (2год)</p>	<p>Розробити тренувальну програму для підлітка (13–17 років), з врахуванням особливостей фізичного розвитку в цьому віці. Вказати, які вправи сприятимуть розвитку сили, координації та витривалості, і як правильно дозувати навантаження. Скласти індивідуальну тренувальну програму для дорослої людини (30–40 років) з метою загального фізичного розвитку. Вказати основні цілі (наприклад, зниження ваги, покращення витривалості, розвиток сили) та принципи, яких потрібно дотримуватися для досягнення результатів. Розробити тренувальну програму для людей похилого віку (50+ років), зосередивши увагу на зміцненні опорно-рухової системи та покращенні мобільності.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>4</p>
<p>Тема 8 (2год)</p>	<p>Оцінити основні джерела мотивації у тренувальному процесі (особисті цілі, соціальна підтримка, досягнення результатів). Навести приклади, як кожен із цих факторів може сприяти регулярним заняттям спортом, і розробити план підтримки мотивації на місяць. Пояснити, як соціальна підтримка (тренер, друзі, сім'я, спортивна спільнота) впливає на мотивацію та досягнення результатів у спорті. Оцінити різні психологічні техніки для подолання втоми під час тренувань (наприклад, візуалізація, самонавіювання, техніка дихання). Вибрати одну з технік і описати, як її можна застосовувати під час важких тренувань або після них для відновлення.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>4</p>
<p>Тема 9 (2год)</p>	<p>Описати, як можна інтегрувати різні види фізичної активності (силові тренування, кардіо, функціональний тренінг) у єдиний тренувальний план. Скласти тижневий план тренувань, що включає ці види активності, з поясненням, як вони доповнюють один одного для досягнення загальної фізичної форми. Розробити інтерактивний план тренувань на тиждень, використовуючи фітнес-додаток, який дозволяє відстежувати активність та прогрес.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>	<p>4</p>

Тема 10 (2год)	Охарактеризувати основні методи та підходи до оцінки фізичного стану людини. Назвати основні показники для оцінки рівня фізичної підготовки. Оцінити важливість використання тестових та вимірювальних методів у спортивній практиці. Провести вимірювання фізичних показників (наприклад, індекс маси тіла, м'язову силу, гнучкість).	2	2	4
Тема 11 (2год)	Описати можливі ризики, які можуть виникнути під час реалізації тренувальної програми (фізичні травми, психологічні фактори, неправильне планування навантажень, відсутність необхідних ресурсів, недостатній рівень мотивації. Для кожного ризику запропонувати конкретні заходи, які допоможуть їх мінімізувати. Оцінити ресурси, які необхідні для успішного виконання тренувальної програми, які є в наявності, а яких бракує, і запропонувати стратегії для їх залучення.	2	2	4
Тема 12 (2год)	Проаналізувати основні фактори, що можуть сприяти травмам під час фізичних навантажень. Для кожного фактора пояснити, як саме він впливає на ймовірність травматизму. Розробити комплекс заходів безпеки, які допомагають знизити ризик травматизму під час тренувань. Пояснити важливість кожного правила та його вплив на загальну безпеку тренувань.	2	2	4

Тема 13 (2год)	Описати основні методи відновлення організму після фізичних навантажень. Проаналізувати вплив кожного методу на фізичний та психічний стан спортсмена. Обґрунтувати важливість чергування тренувань та відпочинку для збереження оптимальної фізичної форми.	2	2	4
Тема 14 (2год)	Описати основні компоненти збалансованого харчування (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали). Проаналізувати роль кожного компонента в підтримці оптимального фізичного стану та спортивних досягнень.	2	2	4
Тема 15 (2год)	Перелічити основні види спортивного харчування (протеїни, гейнери, амінокислоти, креатин, енергетики, вітамінно-мінеральні комплекси). Охарактеризувати кожен вид з точки зору мети застосування. Пояснити, для яких видів спорту або тренувальних цілей кожен з них найбільш підходить (наприклад, для збільшення м'язової маси, підвищення витривалості тощо).	2	2	4
Всього за аудиторні заняття				60

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю проходять у формі тестування:

20 балів – модуль 1;

20 балів – модуль 2.

У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,5 бала (10 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 5 балів (5 балів). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції:
<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/21123>.

Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна

1. Антонюк С. В. Основи збалансованого харчування: навч. посіб. Київ: Видавництво НМЦВО, 2018, 264 с.
2. Беляк Ю., Опришко Н. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. С. 58–61.
3. Білозір С. М., Карпенко О. О. Збалансоване харчування: наукові основи та практичні рекомендації. Харків: Видавництво "Фоліо", 2019, 312 с.
4. Донченко В.І., Ємець А.В., Скріннік Є.О. Характеристика фізичних якостей. Методика виконання вправ: навч.-методичний посібник. Полтава, 2018. 130 с.
5. 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.
6. Горбунов А.В., Мазур І.В. Основи спортивного тренування для початківців. Одеса: ОНУ, 2019. 196 с.
7. Кірієнко В.І. Вплив функціональних тренувань на здоров'я учнів старших класів. Миколаїв: МДУ, 2020. 100 с.
8. 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. Київ: КНТ, 2018. 256 с.
9. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
10. 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.
11. 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.
12. Нестерчук Наталія, Кулай Олена. Фітнес та фізична терапія хворих з ожирінням. Zarządzanie kulturą fizyczną, zdrowiem i bezpieczeństwem. Współczesne wybrane aspekty. Starogard Gdański. 2021. 56-63 p.
13. Носко М.О., Гаркуша С.В., Бріжата І.А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізичне виховання». Чернівці, 2018. 266 с.
14. Nesterchuk Nataliia, Rabcheniuk Serhii, Kuriata Alina, Boreiko Halyna, Skalski Dariusz. Application of fitness technologies to increase motor activity and physical fitness of adolescents. Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol 21 (Suppl. issue 5), Art 389 pp 2927 – 2933, Oct 2021 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES (Scopus) Published online: October 30, 2021 (Accepted for publication October 15, 2021) DOI:10.7752/jpes.2021.s5389.

Допоміжна

15. Опришко Н. Вплив вправ функціональної спрямованості на рівень фізичної підготовленості студенток. Молода спортивна наука України. 2014. С. 94–97.
16. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл.: П.І. Горюк, А.В. Гакман. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 88 с.
17. Соловей М.П. Сучасні методи функціональної підготовки спортсменів. Київ: Наукова думка, 2021. 234 с.

Інформаційні ресурси в Інтернет

https://www.youtube.com/watch?v=vXy9_zFoJaM&t=21s– Функціональне тренування @nove.tilo.
<https://www.youtube.com/watch?v=ztstvU3WVKpA>– 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-bxUTgvsk5>– 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

Діючий студентський науковий гурток "Вплив функціональних тренувань на організм людини". Здобувачі вищої освіти 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 працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність)..

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять.
Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП»(нова редакція). Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.
Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>.

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та інформальної освіти, визначаються у порядку, відповідно до «Положення про неформальну та інформальну освіту в Національному університеті водного господарства та природокористування» (<http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/28363>).

Правила академічної доброчесності

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватись «Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП» (нова редакція).

Положення про академічну доброчесність в Національному університеті водного господарства та природокористування <https://ep3.nuwm.edu.ua/25004/>.

Вимоги до відвідування

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях.
Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу.
Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультації з предмету.
Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою Google Meet за кодом.
Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050>.
Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Лектор Нестерчук Н.Є., доктор наук, професор

Автор
Старший викладач

Ірина ОРЕЛ

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1172
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100