

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

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента
МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК
РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП
підготовки першого (бакалаврського) рівня

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП» підготовки першого (бакалаврського) рівня

Розробник: Ішук Олена Анатоліївна, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, кандидат педагогічних наук.

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Мудрик Ж.С.

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

протокол № від 29 серпня_2025 р.



Завідувач кафедри:

Індика С.Я.

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	А Освіта	Вибірковий
	A7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт	Рік навчання: 3-ій
Кількість годин / кредитів 150 / 5	Перший (бакалаврський)	Семестр: 5-ий
		Лекції: 10 год.
		Практичні (семінарські): 20 год.
		Самостійна робота: 110
ІНДЗ: немає		Консультації: 10
		Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	А Освіта	Вибірковий
	A7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт	Рік навчання: 3-ій
Кількість годин / кредитів 150 / 5	Перший (бакалаврський)	Семестр: 5-ий
		Лекції: 4 год.
		Практичні (семінарські): 6 год.
		Самостійна робота: 122
ІНДЗ: немає		Консультації: 18
		Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		

II. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я та по батькові: **Ішук Олена Анатоліївна**

Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук

Вчене звання: доцент

Посада: доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

Контактна інформація: +380507216969, Ischuk.Olena@vnu.edu.ua

Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис освітнього компонента

Анотація. Вибірковий освітній компонент «МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК РІЗНИ ВІКОВИХ ГРУП» спрямований на формування у здобувачів освіти знань та умінь щодо змісту, структури засобів та методів з питань історії, організації і управління жіночим спортом та практичних навичок організації сучасної системи підготовки спортсменок різних вікових груп до змагальної діяльності.

Мета і завдання освітнього компонента полягають у систематизації та розширенні теоретичних і практичних знань в галузі теорії і методики спортивної підготовки спортсменок.

Основні завдання:

- сформуванню у здобувачів освіти уявлення про основні проблеми та перспективи сучасної підготовки спортсменок;
- розкрити основні біологічні закономірності розвитку організму жінок;
- розкрити теоретичні основи організації, планування і управління тренувальним процесом з урахуванням біологічних ритмів жіночого організму;
- сприяти формуванню у здобувачів освіти наукових інтересів і самостійного пошуку засобів оптимізації тренувального процесу спортсменок з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Пререквізити: «Історія фізичної культури та олімпійський спорт», «Теорія та методика фізичного виховання»; «Анатомія людини»; «Фізіологія людини»; «Основи медичних знань та БЖД»; «Психологія фізичної активності»; «Спортивна педагогіка».

Постреквізити: «Організаційна практика»; «Педагогічна практика»; «Виробнича практика за профілем майбутньої професії».

Soft skills.

1. **Комунікативні навички:** *уміння ефективно спілкуватися з жінками різного віку (діти, підлітки, дорослі, ветерани спорту); здатність мотивувати, підтримувати, створювати позитивну психологічну атмосферу під час тренувань.*
2. **Емоційний інтелект:** *розуміння емоційного стану спортсменок та вміння коригувати тренувальний процес відповідно до психологічного самопочуття; здатність керувати власними емоціями у стресових ситуаціях (змагання, травми, невдачі).*
3. **Критичне мислення та аналітичні навички:** *уміння аналізувати ефективність тренувальних програм і вносити корективи; здатність робити висновки на основі індивідуальних особливостей жіночого організму та віку.*
4. **Навички роботи в команді:** *співпраця з іншими тренерами, лікарями, психологами, дієтологами; підтримка атмосфери взаємоповаги й взаємодопомоги у спортивному колективі.*
5. **Організаційні та лідерські навички:** *планування тренувального процесу з урахуванням вікових і фізіологічних особливостей жінок; вміння організувати спортивні заходи, заняття, семінари.*
6. **Гнучкість і адаптивність:** *швидка адаптація методів тренування до змін у фізичному чи емоційному стані спортсменок; відкритість до нових наукових підходів у спортивній підготовці жінок.*
7. **Етична та гендерна культура:** *дотримання принципів поваги, конфіденційності, толерантності у роботі з представницями різних вікових категорій; усвідомлення соціальної ролі жінки у спорті та необхідності гендерно-чутливого підходу.*
8. **Навички саморозвитку і навчання впродовж життя:** *прагнення вдосконалювати знання про жіночий спорт, фізіологію, психологію та тренувальні методики; здатність*

до самоаналізу та професійного зростання.

Структура освітнього компонента
Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ	Сам. роб.	Консу льт	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль I. Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок						
Тема 1. Анатомо-фізіологічні та морфо-функціональні особливості жіночого організму.	5	1	2	2	-	КЛ/2 ВПЗ/2
Тема 2. Загальні методи та засоби спортивного тренування жінок.	7	1	2	4	-	КЛ/1 ВПЗ/2
Тема 3. Адаптація до тренувальних навантажень жінок різної вікової групи.	7	1	2	4	-	КЛ/1 ВПЗ/2
Разом за модулем 1	19	3	6	10	-	10
Змістовий модуль II. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок						
Тема 4. Основні методичні установки тренувального процесу жінок і побудови тренувального заняття.	24	1	2	20	1	ВПЗ/10
Тема 5. Особливості педагогічного і психологічного контролю при тренуванні жінок.	25	1	2	20	2	ВПЗ/5
Тема 6. Захворюваність і травматизм в жіночому спорті, причини і профілактика.	25	1	2	20	2	ВПЗ/5
Тема 7. Методика тренування жінок у різних видах спорту.	15	1	2	10	2	ВПЗ/10
Тема 8. Фітнес-програми для жінок різного віку.	15	1	2	10	2	ВПЗ/10
Тема 9. Харчування та відновлення у жінок-спортсменок.	14	1	2	10	1	ВПЗ/5
Тема 10. Сучасні тенденції та наукові дослідження у сфері жіночого спорту.	13	1	2	10	-	ВПЗ/5
Разом за модулем 2	131	7-	14	100	10	50
Модульна контрольна робота 1						МКР/ 20
Модульна контрольна робота 2						МКР/ 20
Всього годин / Балів	150	10	20	110	10	100

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

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ	Сам. роб.	Консу льт	Форма контро лю/ Бали
Змістовий модуль I. Медико-біологічні основи побудови тренувального процесу у жінок						
Тема 1. Анатомо-фізіологічні та морфо-функціональні особливості жіночого організму.	9	1	-	6	2	КЛ/2 ВПЗ/2
Тема 2. Загальні методи та засоби спортивного тренування жінок.	11	1	-	8	2	КЛ/1 ВПЗ/2
Тема 3. Адаптація до тренувальних навантажень жінок різної вікової групи.	11	1	-	8	2	КЛ/1 ВПЗ/2
Разом за модулем 1	31	3	-	22	6	10
Змістовий модуль II. Проблеми і перспективи сучасної підготовки спортсменок						
Тема 4. Основні методичні установки тренувального процесу жінок і побудови тренувального заняття.	21	-	1	20	-	ВПЗ/10
Тема 5. Особливості педагогічного і психологічного контролю при тренуванні жінок.	23	-	1	20	2	ВПЗ/5
Тема 6. Захворюваність і травматизм в жіночому спорті, причини і профілактика.	23	-	1	20	2	ВПЗ/5
Тема 7. Методика тренування жінок у різних видах спорту.	13	-	1	10	2	ВПЗ/10
Тема 8. Фітнес-програми для жінок різного віку.	13	-	1	10	2	ВПЗ/10
Тема 9. Харчування та відновлення у жінок-спортсменок.	13	-	1	10	2	ВПЗ/5
Тема 10. Сучасні тенденції та наукові дослідження у сфері жіночого спорту.	13	1	-	10	2	ВПЗ/5
Разом за модулем 2	119	1	6	100	12	50
Модульна контрольна робота 1						МКР/ 20
Модульна контрольна робота 2						МКР/ 20
Всього годин / Балів	150	4	6	122	18	100

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

Завдання для самостійного опрацювання:

1. Опрацювати навчальну і наукову літературу з теми «Біологічні та фізіологічні особливості жіночого організму» та підготувати коротке резюме (1–2 стор.) про головні відмінності у тренувальному процесі чоловіків і жінок.

2. Скласти таблицю «Вікові особливості розвитку фізичних якостей у жінок різних вікових груп» (дитинство, юність, зрілість, старший вік).

3. Розробити орієнтовну структуру тренувального заняття для жінок певної вікової категорії (на вибір студента): *мета заняття; завдання; етапи; засоби і методи; контроль навантаження.*

4. Провести аналіз наукової статті за останні 5 років з проблеми жіночої спортивної підготовки (за фаховими журналами). Зробити короткий звіт (основна ідея, методи, результати, висновки).

5. Розробити тестові запитання (10–15) для самоконтролю знань з однієї з тем курсу.

6. Скласти порівняльну характеристику методики тренувань у жінок у двох різних видах спорту (наприклад, легка атлетика – гімнастика; волейбол – фітнес).

7. Підготувати презентацію (до 10 слайдів) на тему «Особливості тренувального процесу жінок у період вагітності та після пологів».

8. Створити фрагмент навчально-тренувальної програми для жінок старшого віку (4–6 занять), з описом засобів, інтенсивності, тривалості та контролю навантаження.

9. Проаналізувати вплив менструального циклу на ефективність тренувального процесу. Підготувати рекомендації для тренера.

10. Розробити систему тестування фізичної підготовленості для жінок середнього віку (30–45 років) і описати, як інтерпретуються результати.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо здобувача освіти. Вибірковий освітній компонент «МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК РІЗНИ ВІКОВИХ ГРУП» передбачає роботу в колективі. Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики та дискусії.

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

Політика щодо академічної доброчесності. Політика академічної доброчесності у межах освітнього компонента «МЕТОДИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК РІЗНИ ВІКОВИХ ГРУП» спрямована на формування в здобувачів освіти високих етичних стандартів навчальної та практичної діяльності, чесності у виконанні практичних та теоретичних завдань, взаємоповаги та відповідальності під час освітнього процесу.

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

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

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

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

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

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті:

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

– підготовка конкурсної наукової роботи з методики тренування - 10 балів;

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

В інформальній освіті:

– наявність наукової публікації - 5 балів;

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

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

V. Підсумковий контроль

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

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

У випадку якщо здобувач отримав знання у неформальній та інформальній освіті зарахування результатів навчання здійснюється згідно «ПОЛОЖЕННЯ про визнання

результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» ([1. Визнання резул татів ВНУ ім. Л.У. 2 ред.pdf \(vnu.edu.ua\)](#) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

Шкала оцінювання

Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях

Бали	Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях
6	Знання та практичні навички студента є достатньо ґрунтовними, він правильно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати зв'язки між явищами, фактами, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована.
4-5	Студент демонструє посередні знання та навички основних положень навчального матеріалу. Відповідь у цілому задовільна. Студент здатний аналізувати, порівнювати, робити висновки, наводити окремі приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях.
2-3	Студент демонструє низький рівень знань та навичок, здатний частково відтворити теоретичний і практичний матеріал відповідно до тексту підручника або лекції викладача, повторити за зразком певну операцію.
1	Студент може розрізняти об'єкт вивчення, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, з допомогою викладача виконує елементарні практичні завдання.
0	Студент відсутній на практичному занятті. Студент присутній, але абсолютно не підготовлений до заняття.

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

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

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

VI. Рекомендована література:

1. Асаулюк, І., Самойлюк, О. Особливості фізичної підготовленості жінок першого періоду зрілого віку залежно від їх біомеханіки просторової організації тіла. *Physical culture sports and health of the nation*. 2025. № 19(38), С. 7-17.
2. Гордієнко, О. В., Жамардій, В. О., Горошко, В. І., Данильченко, С. І., Новописьменний, А. М. Методика занять пауерліфтингом для жінок 35-40 років: організація та структура тренувального процесу для досягнення максимального спортивного результату. *Клінічна та профілактична медицина*. 2024. № 8 С. ... (повнотекст)
3. Іщук О.А. Підвищення рухової активності здобувачів освіти засобами оздоровчого фітнесу. *Фітнес, харчування та активне довголіття* : прогр. III Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (22 березня 2023 р.), м. Луцьк, С.15-16.
4. Іщук О.А. Удосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. (27–28 квітня 2023р.) м. Харків, С.44–48.
5. Людмила Вашук Венера Кренделєва, Олена Іщук, Ольга Іванюк. Особливості побудови фітнес-програм для жінок першого періоду зрілого віку. *Фізична активність і якість життя людини [текст]*: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8– 10 черв. 2021 р.), м. Луцьк, с. 47.
6. Beihul, I., Beihul, O. The impact of strength fitness training on the physical condition of female university students. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025. № 1 С. 24-30.
7. Voichuk, R., Iermakov, S., Nosko, M., Nosko, Y., Harkusha, S., Grashchenkova, Z., Troyanovska, M. Features of planning training loads of coordinating orientation in young female volleyball players aged 10–17, taking into account their age development. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. Том 27, № 5 С. 419-428.
8. Shynkaruk, O., Kostiukevych, V., Mitova, O., Griban, G., Adyrkhaiev, S., Adyrkhaieva, L., Kozeruk, Y., Semeniv, B., Zhlobo, T. Monitoring the functional status of highly qualified canoeing female athletes in the training process for intensive competitive activities. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2022. Vol. 10, № 5 С. 1030-1039.

Інтернет-ресурси:

1. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Репозитарій наукових праць [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua>
2. Міністерство освіти і науки України. Наукова бібліотека МОН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua>
3. HerAthlete – освітній портал з тренування жінок різного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.herathlete.org>

4. Training the Female Athlete – онлайн-платформа для тренерів і науковців [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://trainingthefemaleathlete.com>
5. PubMed Central – міжнародна наукова база медико-біологічних досліджень [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>
6. ResearchGate – міжнародна платформа наукових публікацій [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.researchgate.net>