


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

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компонента**  
**СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТРЕНУВАНЬ.**  
**Підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**Силабус освітнього компонента** «Сучасні системи тренувань» підготовки першого (бакалаврського) рівня


**Розробник:** Чернозуб А.А. професор кафедри теорії спорту та фізичної культури, доктор біологічних наук.

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми:  Мудрик Ж.С.

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури**

протокол № 1 від 29.08.2025 р.

Завідувач кафедри:  Альошина А.І.

## I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	А Освіта	<b>Вибірковий</b>
		Рік навчання <u>  4  </u>
		Семестр <u>  8  </u> -ий
Кількість годин/кредитів <u>  150  /  5  </u>	А7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт	Лекції <u>  10  </u> год.
	Перший бакалаврський	Практичні (семінарські) <u>  20  </u> год. Лабораторні <u>      </u> год. Індивідуальні <u>      </u> год.
		Самостійна робота <u>  110  </u> год.
ІНДЗ: <u>  є  </u>		Консультації <u>  10  </u> год.
		<b>Форма контролю:</b> залік
<b>Мова навчання українська</b>		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	А Освіта	<b>Вибірковий</b>
		Рік навчання <u>  4  </u>
		Семестр <u>  7  </u> -ий
Кількість годин/кредитів <u>  150  /  5  </u>	А7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт	Лекції <u>  4  </u> год.
	Перший бакалаврський	Практичні (семінарські) <u>  6  </u> год. Лабораторні <u>      </u> год. Індивідуальні <u>      </u> год.
		Самостійна робота <u>  122  </u> год.
ІНДЗ: <u>  є  </u>		Консультації <u>  18  </u> год.
		<b>Форма контролю:</b> залік
<b>Мова навчання українська</b>		

## II. Інформація про викладача

ППП Чернозуб Андрій Анатолійович

Науковий ступінь доктор біологічних наук

Вчене звання професор

Посада професор кафедри теорії спорту та фізичної культури

Контактна інформація роб. тел. (0332) 242068, [petrovich.vita@eenu.edu.ua](mailto:petrovich.vita@eenu.edu.ua)

Дні занять <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>

### III. Опис освітнього компонента

1. **Анотація курсу.** Дисципліна «Сучасні системи тренування» передбачає вивчення сучасних засобів та методів підготовки спортсменів, варіанти удосконалення навчально-тренувального процесу, залучення інноваційних технологій для підготовки спортсменів.

*Силабус вибіркового освітнього компонента «Сучасні системи тренувань» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.*

#### 2. Мета і завдання освітнього компонента.

Метою викладання навчальної дисципліни «Сучасні системи тренування» є ознайомлення майбутніх спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту з новітніми методиками тренувань, технологіями та особливостями їх використання в навчально-тренувальних заняттях, розроблення програм як оздоровчого, так і спортивного характеру.

Основними **завданнями** вивчення освітнього компонента «Харчування в системі підготовки спортсменів» є:

- надання студентам базових знань щодо структури тренування;
- складання програм тренувань на задану тему;
- оволодіння основами сучасної теорії та практики контролю та дозування навантаження;
- · набуття необхідних знань та практичних вмінь в організації та проведенні групових та індивідуальних тренувань.

#### 3. **Soft skills** освітнього компонента «Сучасні системи тренувань»:

- Комунікативні навички — здатність чітко та зрозуміло пояснювати тренувальні завдання, надавати зворотний зв'язок, працювати з різними категоріями клієнтів/спортсменів.
- Командна робота — уміння ефективно взаємодіяти з колегами, тренерським штабом, медичними та реабілітаційними фахівцями.
- Критичне мислення — аналіз сучасних тренувальних методик, оцінка їх ефективності та доцільності застосування.
- Адаптивність і гнучкість — здатність коригувати тренувальні програми відповідно до індивідуальних особливостей, рівня підготовки та цілей.
- Лідерство та мотивація — уміння надихати, мотивувати та підтримувати учасників тренувального процесу.
- Емоційний інтелект — розуміння емоційного стану інших, побудова довірливих і професійних взаємин.
- Управління часом — ефективне планування тренувального процесу та раціональне використання часу.
- Самоосвіта та професійний розвиток — готовність до постійного оновлення знань у сфері сучасних систем тренувань.
- Відповідальність та етичність — дотримання професійних стандартів, безпеки та принципів академічної доброчесності.

#### 4. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем (Денна форма)	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1.</b> Назва модуля						
Тема 1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.	26	2	2	20	2	КЛ, Т, ДС/ 10 б.
Тема 2. Загальна характеристика сучасних систем тренувань.	28	2	4	20	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 3. Використання новітніх технологій у підготовці спортсменів.	28	2	4	20	2	КЛ, Т, ДС, Р/ 15 б.
Разом за модулем 1	82	6	10	60	6	40
<b>Змістовий модуль 2.</b> Назва модуля						
Тема 4. Методи діагностики фізичного стану.	39	2	5	30	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 5. Технічні засоби для оцінки і контролю спеціальної підготовки спортсменів.	29	2	5	20	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Разом за модулем 2	68	4	10	50	4	30
<b>Види підсумкових робіт</b> (за потреби)						Бал
Контрольна робота (за наявності)						-
<b>ІНДЗ</b> (за наявності)						30
Інше (вказати)						-
<b>Всього годин/Балів</b>	150	10	20	110	10	100

Назви змістових модулів і тем (Заочна форма)	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1.</b> Назва модуля						
Тема 1. Використання новітніх технологій у підготовці спортсменів.	67	2	2	55	8	КЛ, Т, ДС, Р/ 40б.
Разом за модулем 1	67	2	10	55	8	35
<b>Змістовий модуль 2.</b> Назва модуля						
Тема 2. Технічні засоби для оцінки і контролю спеціальної підготовки спортсменів.	83	2	4	67	10	КЛ, Т, ДС, р/ 35 б.
Разом за модулем 2	83	2	4	67	10	35
<b>Види підсумкових робіт</b> (за потреби)						Бал
Контрольна робота (за наявності)						-
<b>ІНДЗ</b> (за наявності)						30
Інше (вказати)						-
<b>Всього годин/Балів</b>	150	4	6	122	18	100

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

5. Завдання для самостійного опрацювання.
  1. Відмінність спортивного та оздоровчого напрямку тренування.
  2. Скласти та записати програму тренувань на задану тему.
  3. Основні гігієнічні вимоги.
  4. Техніка виконання базових вправ у функціональних тренуваннях.
  5. Проаналізувати основні концепції та принципи сучасного тренувального процесу в спорті та фітнесі.
  6. Охарактеризувати традиційні та інноваційні тренувальні системи, визначити їх переваги й обмеження.
  7. Проаналізувати вплив сучасних систем тренувань на розвиток фізичних якостей і функціональний стан організму.
  8. Ознайомитися з цифровими технологіями та фітнес-трекінговими системами, що використовуються в тренувальному процесі.
  9. Підготувати короткий аналітичний огляд або презентацію однієї з сучасних систем тренувань (НІТ, CrossFit, функціональний тренінг, тощо).
  10. Проаналізувати питання безпеки, профілактики травматизму та відновлення в сучасних системах тренувань.

#### IV. Політика оцінювання

Навчальні досягнення здобувачів першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип обов’язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок, на підставі результатів виконання всіх видів запланованої навчальної роботи впродовж семестру: аудиторної роботи під час лекційних, практичних занять, самостійної роботи тощо.

**Поточна оцінка** – це сума балів, які отримує здобувач вищої освіти за поточну роботу з відповідних тем освітнього компонента. Максимальний бал за кожен з форм роботи визначає силабус освітнього компонента. Результати поточного контролю знань здобувачів вищої освіти вносяться до журналу обліку роботи академічної групи і враховуються під час виставлення підсумкового балу з ОК.

Максимальна кількість балів, яку може набрати здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) освіти за поточну навчальну діяльність, становить **100 балів**.

У Положенні про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки визначено правила, порядок та процедуру визнання результатів навчання. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, контрольній роботі тощо, які передбачені силабусом освітнього компонента.

Здобувачам першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового), які брали участь у змаганнях найвищого рівня, у конференціях, були волонтерами на змаганнях, у підготовці

наукових публікацій тощо й досягли значних результатів, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю з відповідного ОК.

При цьому загальна кількість балів, що вноситься до відомості за поточну роботу, не може перевищувати 100.

**Залік** викладач виставляє за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено силабусом ОК.

У випадку, якщо здобувач освіти впродовж поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку – 100. Повторне складання заліків допускається не більше як два рази з кожного освітнього компонента: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету (інституту).

#### **Політика щодо відвідування занять**

Відвідування занять дає можливість отримати задекларовані загальні та фахові компетентності, вчасно та якісно виконати завдання. Відвідування занять є обов'язковим.

З поважних причин (наприклад, хвороба (довідка від сімейного лікаря), працевлаштування за фахом (довідка з місця роботи) навчання може відбуватися за індивідуальним графіком (онлайн) за погодженням із деканом факультету (інституту).

Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу є обов'язковим. До практичних занять здобувачі першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) готують презентації, реферати, проходять тестові завдання до кожної теми у програмі Tims і т. ін. Пропуски практичних занять відпрацьовуються: здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) опрацьовує тему самостійно, виконує практичні завдання до теми, укладає навчально-методичні кейси. На консультаціях здобувач освіти має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено за пропущені теми.

#### **Політика щодо академічної доброчесності**

Здобувачі першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності відповідно до норм загальнолюдських та європейських цінностей, Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про запобігання корупції», Цивільного Кодексу України, Статуту Волинського національного університету імені Лесі Українки, зокрема:

- не толерувати плагіат, списування, неправомірне використання чужих напрацювань;
- використовувати у навчальній діяльності лише перевірені та достовірні джерела інформації та правильно оформляти покликання на використані інформаційні джерела;
- подавати на оцінювання лише самостійно виконану роботу, що не є запозиченою або переробленою з іншої, виконаною іншими особами; мінімальний відсоток унікальності – 60 %.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі є підставою для її незарахування.

#### **Політика щодо дедлайнів та перескладання**

Перескладання будь-яких видів робіт, передбачених силабусом освітнього компонента, з метою підвищення підсумкової модульної оцінки не дозволяється.

Здобувач першого рівня вищої освіти (освітньо-наукового) може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив упродовж семестру (з поважних причин), таким чином покращити свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми.

Заборгованість із модуля повинна бути ліквідована здобувачем у позааудиторний час до початку підсумкового контролю з наступного модуля. Кінцевий термін ліквідації заборгованості з модульного контролю обмежується початком заліково-екзаменаційної сесії.

## **V. Підсумковий контроль**

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

Підсумковий контроль знань складається з теоретичної частини та теоретичного завдання практичного спрямування, що включає усну бесіду з викладачем (комісією викладачів) по тематиці навчальної дисципліни.

Питання до заліку.

1. Поняття та сутність сучасних систем тренувань.
2. Еволюція тренувальних систем у фізичній культурі та спорті.
3. Основні принципи сучасного тренувального процесу.
4. Класифікація сучасних систем тренувань.
5. Загальна характеристика функціонального тренінгу.
6. Система НШТ: особливості, переваги та обмеження.
7. CrossFit як сучасна система підготовки: структура та зміст.
8. Силкові тренувальні системи в сучасному спорті та фітнесі.
9. Аеробні та анаеробні системи тренувань: порівняльна характеристика.
10. Особливості тренувань для розвитку витривалості, сили, швидкості та гнучкості.
11. Індивідуалізація тренувального процесу в сучасних системах тренувань.
12. Планування та періодизація тренувальних навантажень.
13. Методи контролю та моніторингу тренувального процесу.
14. Використання цифрових технологій і фітнес-трекерів у тренуваннях.
15. Біомеханічні основи сучасних тренувальних систем.
16. Фізіологічні механізми адаптації до тренувальних навантажень.
17. Відновлення та суперкомпенсація в тренувальному процесі.
18. Профілактика травматизму в сучасних системах тренувань.
19. Роль розминки та заминки в тренувальному занятті.
20. Особливості сучасних систем тренувань для різних вікових груп.
21. Гендерні аспекти побудови тренувального процесу.
22. Психологічні чинники ефективності тренувального процесу.
23. Мотивація та лідерство в діяльності тренера.
24. Етичні та безпекові аспекти сучасних тренувальних систем.
25. Сучасні підходи до розвитку рухових навичок.
26. Взаємозв'язок тренувального процесу та способу життя.
27. Інтеграція реабілітаційних і тренувальних технологій.
28. Аналіз ефективності тренувальних програм.
29. Перспективи розвитку сучасних систем тренувань.
30. Роль тренера/інструктора в умовах сучасних тренувальних систем.

**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік**

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

## **VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси**

1. **Бомпа Т.** Теорія і методика тренування : підручник / Т. Бомпа. — Київ : Олімпійська література, 2018. — 416 с.
2. **Бомпа Т., Буззікеллі К.** Періодизація тренування: теорія і методика : навчальний посібник / Т. Бомпа, К. Буззікеллі. — Київ : Олімпійська література, 2020. — 320 с.
3. **Платонов В. М.** Сучасна система спортивного тренування : підручник для закладів вищої освіти / В. М. Платонов. — Київ : Перша друкарня, 2020. — 800 с.
4. **Платонов В. М.** Теорія і методика спортивного тренування : у 2 т. / В. М. Платонов. — Київ : Олімпійська література, 2015.
5. **Сергієнко Л. П.** Теорія спорту і спортивна підготовка : навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. — Київ : Вища школа, 2016. — 304 с.
6. **Stone M. H., Stone M., Sands W. A.** Principles and Practice of Resistance Training / M. H. Stone, M. Stone, W. A. Sands. — Champaign : Human Kinetics, 2007. — 352 p.
7. **Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J.** Science and Practice of Strength Training / V. M. Zatsiorsky, W. J. Kraemer. — 2nd ed. — Champaign : Human Kinetics, 2006. — 264 p.

### **Інтернет-ресурси (додаткові джерела):**

1. **Google Scholar** — <https://scholar.google.com>
2. **International Journal of Strength and Conditioning** — <https://journal.iusca.org>
3. **PubMed** — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
4. **ResearchGate** — <https://www.researchgate.net>
5. **World Athletics / Strength & Conditioning Resources** — <https://www.worldathletics.org>