

**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**  
**КРОСФІТ**  
**підготовки першого бакалаврського рівня**

**Луцьк –2025**

**Силабус вибіркового освітнього компонента «КРОСФІТ»** підготовки першого бакалаврського рівня.

**Розробник:** Іщук 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 №1 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
	А7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт	Рік навчання: <b>2-ий</b>
Кількість годин / кредитів <b>150 / 5</b>	Перший бакалаврський	Семестр: <b>3-ий</b>
		Лекції: <b>10 год.</b>
		Практичні (семінарські): <b>20 год.</b>
ІНДЗ: немає		Самостійна робота: <b>110</b>
		Консультації: <b>10</b>
		Форма контролю: <b>залік</b>
<b>Мова навчання:</b> українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	А Освіта	Вибірковий
	А7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт	Рік навчання: <b>2-ий</b>
Кількість годин / кредитів <b>150 / 5</b>	Перший бакалаврський	Семестр: <b>3-ий</b>
		Лекції: <b>4 год.</b>
		Практичні (семінарські): <b>6 год.</b>
ІНДЗ: немає		Самостійна робота: <b>122</b>
		Консультації: <b>18</b>
		Форма контролю: <b>залік</b>
<b>Мова навчання:</b> українська		

## II. Інформація про викладача

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

Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук

Вчене звання: доцент

Посада: доцент

Контактна інформація: +380507216969, [Ischuk.Olena@vnu.edu.ua](mailto:Ischuk.Olena@vnu.edu.ua)

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

## III. Опис освітнього компонента

**Анотація.** Силабус вибіркового освітнього компонента «КРОСФІТ» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня й спрямований на формування у здобувачів знань та умінь щодо змісту, структури засобів та методів кросфіту. Використання знань зазначеної дисципліни допоможе здобувачам урізноманітнити власні тренування та організувати власну рухову активність під час інших форм рухової активності з використанням засобів нової фізичної культури – кросфіту.

**Мета і завдання освітнього компонента.** Метою викладання вибіркового освітнього компонента «КРОСФІТ» полягає у поглибленні загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, формування базових професійно-практичних знань, умінь та навичок, щодо змісту, структури, засобів та методів кросфіту, що забезпечують теоретичну і практичну підготовку

**Основними завданнями** викладання освітнього компонента є вивчення навчально-практичного матеріалу, необхідного для підготовки фахівців у сфері фізичної культури, ознайомлення студентів з основами побудови та методики проведення функціональних програм тренувань по напрямку «Кросфіт», прищепленню професійно-педагогічних навичок і умінь у сфері фізичної культури і спорту:

- оцінювати фізичний і функціональний стан індивіда, його придатність до занять кросфіт;
- визначити цілі і завдання навчального та тренувального процесів;
- підбрати адекватні поставленим завданням засоби і методи тренування;
- визначати величину навантажень, адекватну можливостям індивіда;
- надання здобувачам освіти базових знань щодо структури тренування;
- оцінювати ефективність використовуваних засобів і методів у навчальному та тренувальному процесі;
- за допомогою систем тестів здійснювати поточний і етапний контроль за станом загальної і спеціальної працездатності, займатися і вносити корективи в тренувальний процес;
- навчати руховим діям.

### Soft skills.

1. **Командна робота (Teamwork):** *уміння ефективно співпрацювати в групових тренуваннях, підтримувати партнерів, дотримуватись принципів взаємоповаги та колективної взаємодії.*
2. **Комунікбельність (Communication skills):** *здатність чітко та конструктивно спілкуватися з тренером і членами команди, надавати та приймати зворотний зв'язок.*

3. **Самодисципліна (Self-discipline):** відповідальне ставлення до тренувального процесу, виконання планів і завдань, розвиток внутрішньої мотивації.
4. **Лідерські якості (Leadership):** уміння організовувати спільну діяльність, надихати інших, брати відповідальність за результат команди.
5. **Критичне мислення (Critical thinking):** здатність аналізувати власні фізичні показники, робити висновки щодо ефективності тренувань, адаптувати програму до власних можливостей.
6. **Стресостійкість (Stress resistance):** уміння зберігати концентрацію та емоційну рівновагу під час інтенсивних фізичних навантажень і змагань.
7. **Цілеспрямованість і мотивація (Goal orientation & motivation):** розвиток уміння ставити реалістичні цілі, планувати шлях до їх досягнення, підтримувати власну мотивацію.
8. **Управління часом (Time management):** раціональне планування тренувального процесу та поєднання його з іншими навчальними й особистими обов'язками.
9. **Адаптивність (Adaptability):** готовність пристосовуватись до змін у тренувальному режимі, умовах занять чи рівні навантажень.
10. **Емоційний інтелект (Emotional intelligence):** усвідомлення власних емоцій і розуміння емоцій інших учасників команди для створення позитивного психологічного клімату на тренуваннях.

### Структура освітнього компонента

#### Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ	Сам. роб.	Консу льт	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль I. Основи сучасних функціональних навчально-тренувальних занять</b>						
<b>Тема 1.</b> Особливості спортивної підготовки спортсменів.	4	2	-	2	-	КЛ/1
<b>Тема 2.</b> Характеристика функціональних систем тренування.	6	2	-	4	-	КЛ/1
<b>Тема 3.</b> Визначення фізичної підготовленості та методика діагностики фізичного стану.	6	2	-	4	-	КЛ/1 ВПЗ/4
<b>Тема 4.</b> Історія розвитку кросфіту та його місце у сучасному спорті.	4	2	-	2	-	КЛ/1
<b>Тема 5.</b> Визначення та зміст предмету кросфіту як дисципліни, її значення в системі фізичного виховання.	6	2	-	4	-	КЛ/1
<b>Тема 6.</b> Правила поведінки та техніка безпеки під час занять з кросфіту.	2	-	-	2	-	КЛ/1
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	-	<b>18</b>	-	<b>10</b>

<b>Змістовий модуль II. Методика проведення навчально-тренувальних занять з напрямку «Кросфіт»</b>						
<b>Тема 7.</b> Підготовчі вправи в кросфіті, змикання до силових інтервальних навантажень.	6	-	2	4	-	ВПЗ/5
<b>Тема 8.</b> Організація та проведення комплексної розминки у кросфіті.	12	-	2	8	2	ВПЗ/5
<b>Тема 9.</b> Розвиток загальної фізичної підготовки у кросфіті.	12	-	2	10	-	ВПЗ/5
<b>Тема 10.</b> Аналіз техніки виконання вправ з присідання у кросфіті. Техніка виконання присідань з обтяженням.	14	-	2	10	2	ВПЗ/5
<b>Тема 11.</b> Базові вправи у кросфіті. Техніка виконання вправи «Burpee» у кросфіті	14	-	2	10	2	ВПЗ/5
<b>Тема 12.</b> Розвиток загальної витривалості у кросфіті.	14	-	2	10	2	ВПЗ/5
<b>Тема 13.</b> Вправи направленні на розвиток спритності у кросфіті.	12	-	2	10	-	ВПЗ/5
<b>Тема 14.</b> Вправи які направленні на розвиток гнучкості у кросфіті.	12	-	2	10	-	ВПЗ/5
<b>Тема 15.</b> Збільшення дозування навантаження та його вплив на розвиток змагальної підготовки спортсменів з кросфіту.	12	-	2	10	-	ВПЗ/5
<b>Тема 16.</b> Організація та проведення змагань з кросфіту.	14	-	2	10	2	ВПЗ/5
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>122</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>92</b>	<b>10</b>	<b>50</b>
<b>Модульна контрольна робота 1</b>						<b>МКР/ 20</b>
<b>Модульна контрольна робота 2</b>						<b>МКР/ 20</b>
<b>Всього годин / Балів</b>	<b>150</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>110</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

*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
<b>Змістовий модуль I. Основи сучасних функціональних навчально-тренувальних занять</b>						
<b>Тема 1.</b> Особливості спортивної підготовки спортсменів.	4	-	-	4	-	КЛ/1
<b>Тема 2.</b> Характеристика функціональних систем тренувань.	6	2	-	4	-	КЛ/1
<b>Тема 3.</b> Визначення фізичної підготовленості та методика діагностики фізичного стану.	6	-	-	4	2	КЛ/1 ВПЗ/4
<b>Тема 4.</b> Історія розвитку кросфіту та його місце у сучасному спорті.	2	-	-	2	-	КЛ/1
<b>Тема 5.</b> Визначення та зміст предмету кросфіту як дисципліни, її значення в системі фізичного виховання.	4	2	-	2	-	КЛ/1
<b>Тема 6.</b> Правила поведінки та техніка безпеки під час занять з кросфіту.	4	-	-	2	2	КЛ/1
<b>Разом за модулем I</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
<b>Змістовий модуль II. Методика проведення навчально-тренувальних занять напрямлення «Кросфіт»</b>						
<b>Тема 7.</b> Підготовчі вправи в кросфіті, звикання до силових інтервальних навантажень.	16	-	-	14	2	ВПЗ/5
<b>Тема 8.</b> Організація та проведення комплексної розминки у кросфіті.	14	-	2	10	2	ВПЗ/5
<b>Тема 9.</b> Розвиток загальної фізичної підготовки у кросфіті.	14	-	2	10	2	ВПЗ/5
<b>Тема 10.</b> Аналіз техніки виконання вправ з присідання у кросфіті. Техніка виконання присідань з обтяженням.	10	-	-	10	-	ВПЗ/5
<b>Тема 11.</b> Базові вправи у кросфіті. Техніка виконання вправи «Вирее» у кросфіті	10	-	-	10	-	ВПЗ/5
<b>Тема 12.</b> Розвиток загальної витривалості у кросфіті.	14	-	2	10	2	ВПЗ/5
<b>Тема 13.</b> Вправи направленні на розвиток спритності у кросфіті.	10	-	-	10	-	ВПЗ/5
<b>Тема 14.</b> Вправи які направленні на розвиток гнучкості у кросфіті.	10	-	-	10	-	ВПЗ/5
<b>Тема 15.</b> Збільшення дозування навантаження та його вплив на	12	-	-	10	2	ВПЗ/5

розвиток змагальної підготовки спортсменів з кросфіту.						
<b>Тема 16.</b> Організація та проведення змагань з кросфіту.	14	-	-	10	4	ВПЗ/5
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>124</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>104</b>	<b>14</b>	<b>50</b>
<b>Модульна контрольна робота 1</b>						<b>МКР/20</b>
<b>Модульна контрольна робота 2</b>						<b>МКР/20</b>
<b>Всього годин / Балів</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>122</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

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

### **Завдання для самостійного опрацювання:**

#### **Теоретичні завдання:**

1. Опрацювати основні принципи тренувальної методики кросфіту: варіативність, інтенсивність, функціональність.
2. Скласти глосарій основних термінів (WOD, AMRAP, EMOM, RX, scaling, mobility тощо).
3. Підготувати коротку презентацію або доповідь (5–7 хв) на одну із тем:  
*«Історія розвитку кросфіту як виду фітнесу»;*  
*«Безпечне виконання базових кросфіт-рухів»;*  
*«Психологічні аспекти тренувань високої інтенсивності».*
4. Проаналізувати структуру WOD (Workout of the Day) – розібрати 2 приклади з офіційного сайту CrossFit і пояснити принципи підбору вправ.

#### **Практичні завдання:**

1. Скласти індивідуальний тижневий план тренувань (3–4 заняття) з урахуванням рівня фізичної підготовленості.
2. Провести самоаналіз власного фізичного стану (ЧСС у спокої, тест Купера, віджимання, присідання, підтягування) і зробити висновки.
3. Виконати один з базових WOD на вибір:  
*Cindy* (AMRAP 20 хв: 5 підтягувань, 10 віджимань, 15 присідань);  
*Fran* (21–15–9: thrusters + підтягування);  
*Murph* (1 миля біг, 100 підтягувань, 200 віджимань, 300 присідань, 1 миля біг).
4. Розробити комплекс розминки та заминки для занять кросфітом.

#### **Аналітичні завдання:**

1. Провести порівняльний аналіз кросфіту з іншими фітнес-напрямами (функціональний тренінг, НІТ, класичний бодібілдинг).
2. Оцінити ризики травматизму в кросфіті та розробити рекомендації щодо їх запобігання.
3. Скласти таблицю «Фізичні якості, що розвиваються у кросфіті» (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація) з прикладами вправ для кожної.

#### IV. Політика оцінювання

**Політика викладача щодо здобувача освіти.** Вибірковий освітній компонент «КРОСФІТ» 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 «КРОСФІТ» 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*

<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях</b>
<b>6</b>	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.
<b>4-5</b>	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.
<b>2-3</b>	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.

<b>1</b>	Студент може розрізняти об'єкт вивчення, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, з допомогою викладача виконує елементарні практичні завдання.
<b>0</b>	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. Ашванден, К. (2020). *Good to Go. Наука відновлення спортсменів*. Львів: Видавництво Старого Лева.
2. Бергерон, Б. (2019). *Прагни досконалості: історія про створення найвитриваліших спортсменів світу*. Київ: Наш Формат.
3. Гончаренко, О. В. (2021). *Функціональний тренінг у системі фізичної підготовки студентів*. Харків: ХДАФК.
4. Еверетт, Г. (2018). *Олімпійське важке атлетичне тренування: повний посібник для тренерів і спортсменів*. CrossFit Journal.
5. Іщук Олена. Ефективність засобів CROSSFIT на фізичну підготовленість студентів закладів вищої освіти. *Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку* : Збірник тез доповідей V Регіональної науково-практичної конференції (24–26 травня 2024 року). Івано-Франківськ–Микуличин, 2024. С. 24-25.
6. Іщук Олена. Кросфіт тренування як один із засобів фізичної активності людини. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 червня 2024 р.) м. Луцьк, С. 69-71.
7. Соколова, І. В. (2023). *Використання елементів кросфіту у фізичному вихованні студентів*. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, (14), 88–93.

8. Старрет, К., & Кордоз, Г. (2020). *Стань леопардом. Як бути сильною, гнучкою і здоровою людиною*. Харків: Віват.
9. Тумі, Т.-К. (2021). *Як я стала найфітнішою жінкою на Землі*. Київ: BookChef.
10. Плахотнюк, О. В., & Риженко, І. М. (2020). *Кросфіт як сучасна форма фітнес-підготовки студентської молоді*. Молодіжний науковий вісник ХДАФК, 2(4), 45–50.
11. CrossFit Training Guide. (2022). *The CrossFit Level 1 Training Guide*. CrossFit, LLC.
12. Kendall, F., McCreary, E., & Provance, P. (2017). *Muscles: Testing and Function with Posture and Pain*. Baltimore: Williams & Wilkins.

### Інтернет-ресурси:

1. CrossFit Education Resources — навчальні матеріали, методичні гід, відеоуроки: <https://www.crossfit.com/education/resources>
2. CrossFit Open & Games — офіційна інформація про змагання, стандарти рухів, результати: <https://games.crossfit.com>
3. Invictus Fitness WOD Library — приклади тренувань, плани, рекомендації для різних рівнів підготовки: <https://invictusfitness.com/wod>
4. HWPO Training — авторські програми від 5-разового чемпіона CrossFit Games Mat Fraser: <https://www.hwpotraining.com>
5. CrossFit Linchpin Workouts — бібліотека тренувань і спільнота спортсменів: <https://crossfitlinchpin.com>
6. The WOD Generator — генератор випадкових тренувань CrossFit для самостійних занять: <https://www.thewodgenerator.com>
7. CrossFit YouTube Channel — відеоуроки, рухи, майстер-класи, змагання: <https://www.youtube.com/user/CrossFitHQ>