



**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**

# **МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ**

**підготовки бакалавра**

**Силабус освітнього компонента** «Моніторинг фізичного стану спортсменів»  
підготовки бакалавра.

**Розробник:** Іванюк Ольга Андріївна, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів  
спорту, кандидат біологічних наук, майстер спорту України

**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	Вибіркова
	А7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт	Рік навчання: <b>2-й</b> Семестр: <b>3-ий</b>
Кількість годин / кредитів <b>150 / 5</b>	Бакалаврський	Лекції: <b>10 год.</b> Практичні (семінарські): <b>20 год.</b> Самостійна робота: <b>110</b>
ІНДЗ: немає		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	Вибіркова
	А7 Фізична культура і спорт Фізична культура і спорт	Рік навчання: <b>2-й</b> Семестр: <b>3-ий</b>
Кількість годин / кредитів <b>150 / 5</b>	Бакалаврський	Лекції: <b>4 год.</b> Практичні (семінарські): <b>6 год.</b> Самостійна робота: <b>122</b>
ІНДЗ: немає		Консультації: <b>18</b> Форма контролю: <b>залік</b>
<b>Мова навчання:</b> українська		

### II. Інформація про викладача



Прізвище, ім'я та по батькові: Іванюк Ольга Андріївна  
 Науковий ступінь: кандидат біологічних наук  
 Вчене звання: доцент  
 Спортивне звання: майстер спорту України  
 Посада: доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту  
 Контактна інформація: м.т. +380990735711,  
 e-mail: [Ivanyuk.olha@vnu.edu.ua](mailto:Ivanyuk.olha@vnu.edu.ua)  
 Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

### III. Опис освітнього компонента

**Анотація.** Вибірковий освітній компонент «МОНІТОРИНГ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ» спрямований на формування у здобувачів освіти знань та умінь щодо організації, проведення та інтерпретації комплексного контролю за функціональним, фізичним та психофізіологічним станом спортсменів різного віку і кваліфікації.

У межах ВОК здобувачі опановують сучасні методи оцінювання показників фізичного розвитку, фізичної працездатності, функціональних можливостей, рівня тренуваності та адаптаційних реакцій організму на тренувальні та змагальні навантаження.

Курс передбачає ознайомлення з інноваційними технологіями та цифровими інструментами моніторингу, аналізом отриманих даних, визначенням ризиків перевантаження та профілактики перенапруження. Особлива увага приділяється формуванню компетентностей щодо обґрунтування тренувальних рішень на основі результатів контролю, а також використанню моніторингу як засобу оптимізації тренувального процесу, підвищення спортивної результативності та збереження здоров'я спортсменів.

**Мета і завдання освітнього компонента** полягає у систематизації та розширенні теоретичних і практичних знань здобувачів освіти щодо принципів, методів та сучасних технологій контролю й оцінювання фізичного, функціонального та психофізіологічного стану спортсменів, а також у формуванні здатності використовувати результати моніторингу для оптимізації тренувального процесу та забезпечення збереження здоров'я.

#### **Основні завдання:**

- сформуванню у здобувачів освіти цілісні теоретичні знання щодо сутності, завдань і методологічних основ моніторингу фізичного стану спортсменів,
- сформуванню практичних вмінь здійснювати оцінку показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної працездатності та рівня тренуваності спортсменів,
- розкрити можливості цифрових технологій, сенсорних пристроїв і програмного забезпечення для збору, обробки та аналізу моніторингових даних,
- сприяти формуванню навичок інтерпретації результатів комплексного контролю та прийняттю обґрунтованих рішень у тренувальному процесі,
- сприяти розвитку компетентностей щодо прогнозування адаптаційних реакцій спортсменів на різні види навантажень та своєчасного виявлення ризиків перевантажень або перетренованості,
- сприяти усвідомленню важливості моніторингу фізичного стану для забезпечення безпеки тренувального процесу, профілактики травматизму та збереження здоров'я спортсменів.

#### **Soft skills.**

1. Критичне мислення: здатність об'єктивно аналізувати дані моніторингу, оцінювати їх достовірність і робити виважені висновки.
2. Аналітичні здібності: вміння інтерпретувати багатокomпонентну інформацію, виявляти тенденції та закономірності у фізичному стані спортсменів.
3. Комунікація та командна взаємодія: навички ефективного обговорення результатів тестувань і рекомендацій з тренерами, спортсменами, лікарями та колегами.
4. Цифрова грамотність: здатність працювати з сенсорними пристроями, цифровими платформами, мобільними додатками та програмним забезпеченням для спортивної аналітики.
5. Професійна відповідальність: усвідомлене прийняття рішень щодо навантажень та рекомендацій з урахуванням безпеки та здоров'я спортсмена.
6. Організаційні навички: вміння планувати та проводити процедури моніторингу, вести документацію та систематизувати результати тестування.
7. Управління часом: раціональний розподіл часу під час здійснення оцінювання, аналізу даних та підготовки тренувальних рекомендацій.
8. Проблемно-орієнтоване мислення: здатність своєчасно виявляти проблеми (перевтома, зниження працездатності, дисбаланси показників) і визначати шляхи їх вирішення.

9. Адаптивність і гнучкість: уміння реагувати на зміну тренувальних умов, стану спортсменів або технічних можливостей обладнання.

10. Етична взаємодія та конфіденційність: дотримання етичних норм, захист персональних даних спортсменів, коректне використання отриманих результатів.

11. Навички саморозвитку і навчання впродовж життя: готовність до постійного професійного вдосконалення, самостійного опанування нових технологій і методик моніторингу, участі у семінарах, тренінгах та підвищенні кваліфікації.

### Структура освітнього компонента

#### Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Прак т	Сам. роб.	Конс	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль I. Теоретико-методичні основи моніторингу фізичного стану спортсменів</b>						
<b>Тема 1.</b> Зміст та організація комплексного контролю за фізичним станом спортсменів.	28	2	4	20	2	КЛ/2 ВПЗ/10
<b>Тема 2.</b> Теоретичні основи спортивного тестування: валідність, надійність, об'єктивність та стандартизація у контролі підготовленості спортсменів.	30	2	4	22	2	КЛ/2 ВПЗ/10
<b>Тема 3.</b> Моніторинг фізичних якостей спортсменів: зміст, методи та оцінювання.	28	2	4	20	2	КЛ/2 ВПЗ/10
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>86</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>36</b>
<b>Змістовий модуль II. Функціональні основи моніторингу: метаболізм, втома та відновлення спортсменів</b>						
<b>Тема 4.</b> Метаболічні процеси як основа моніторингу фізичного стану спортсменів.	32	2	4	24	2	КЛ/2 ВПЗ/10
<b>Тема 5.</b> Контроль м'язової втоми та відновлення спортсменів: діагностичні підходи і профілактика перетренованості.	32	2	4	24	2	КЛ/2 ВПЗ/10
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
<b>Модульна контрольна робота</b>						<b>МКР/ 40</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.	Прак т	Сам. роб.	Конс	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль I. Теоретико-методичні основи моніторингу фізичного стану спортсменів</b>						
<b>Тема 1.</b> Зміст та організація комплексного контролю за фізичним станом спортсменів.	27	1	2	22	2	КЛ/2 ВПЗ/10
<b>Тема 2.</b> Теоретичні основи спортивного тестування: валідність, надійність, об'єктивність та стандартизація у контролі підготовленості спортсменів.	28	1	1	24	2	КЛ/2 ВПЗ/10
<b>Тема 3.</b> Моніторинг фізичних якостей спортсменів: зміст, методи та оцінювання.	29	-	1	24	4	ВПЗ/10
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>84</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
<b>Змістовий модуль II. Функціональні основи моніторингу: метаболізм, втома та відновлення спортсменів</b>						
<b>Тема 4.</b> Метаболічні процеси як основа моніторингу фізичного стану спортсменів.	32	1	1	26	4	КЛ/2 ВПЗ/10
<b>Тема 5.</b> Контроль м'язової втоми та відновлення спортсменів: діагностичні підходи і профілактика перетренованості.	34	1	1	26	6	КЛ/2 ВПЗ/12
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>26</b>
<b>Модульна контрольна робота</b>						<b>МКР/ 40</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.**

**Тема 1. Зміст та організація комплексного контролю за фізичним станом спортсменів**

1. Скласти коротку схему (у вигляді списку) основних компонентів комплексного контролю та їх значення.

2. Проаналізувати будь-яке тренування (з обраного виду спорту) і визначити, які показники фізичного стану можна було б контролювати.

3. Написати (до 1 стор.) про роль регулярності контролю у підготовці спортсмена.

4. Запропонувати приклад простого плану контролю фізичного стану для спортсмена-аматора на 1 тиждень.

**Тема 2. Теоретичні основи спортивного тестування: валідність, надійність, об'єктивність, стандартизація**

5. Дати короткі визначення основних термінів (валідність, надійність, об'єктивність, стандартизація) та навести по 1 прикладу з практики обраного виду спорту.

6. Обрати 1 відомий спортивний тест і описати, чому він вважається валідним або ненадійним.

7. Пояснити, чому стандартизація потрібна для порівняння результатів тестування між різними спортсменами.

8. Проаналізувати 2 різні тести (з будь-якого виду спорту) та визначити, який із них має більшу об'єктивність і чому.

**Тема 3. Моніторинг фізичних якостей спортсменів: зміст, методи та оцінювання**

9. Скласти список фізичних якостей і описати, які з них найважче піддаються моніторингу та з яких причин.

10. Вибрати одну фізичну якість (сила, швидкість, витривалість тощо) та описати мінімум 2 простих методи її оцінювання.

11. Створити таблицю-самооцінку свого фізичного стану (5–7 показників) за 3-бальною шкалою.

12. Розробити тижневий план моніторингу фізичної якості, що потребує вдосконалення (наприклад, витривалості).

**Тема 4. Метаболічні процеси як основа моніторингу фізичного стану спортсменів**

13. Пояснити як енергетичні системи (анаеробна/аеробна) впливають на вибір тренувального навантаження.

14. Описати схему впливу харчування на відновлення енергетичних запасів.

15. Написати короткий приклад ситуації, коли спортсмен вичерпує запаси енергії, та як це проявляється.

16. Порівняти (у вигляді списку) основні метаболічні реакції при короткій і тривалій роботі.

**Тема 5. Контроль м'язової втоми та відновлення спортсменів: діагностичні підходи і профілактика перетренованості**

17. Скласти список із 5 ознак м'язової втоми та 5 ознак перетренованості.

18. Описати свій власний досвід відчуття м'язової втоми після навантажень: які симптоми виникають і як вони минають.

19. Запропонувати 5 простих способів відновлення.

20. Створити «щоденник спортсмена» на 3 дні: фіксація навантаження, самопочуття, рівня втоми та якості сну.

Самостійна робота здобувачів освіти узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання основних теоретичних і методичних положень. Вона допомагає студентам опрацьовувати теоретичний матеріал, готуватися до практичних занять і закріплювати здобуті знання. Формує професійні вміння, аналітичне мислення та навички самоорганізації, доповнюючи аудиторну роботу. Самостійні заняття розвивають ініціативність, пізнавальну активність і здатність до самоконтролю.

#### IV. Політика оцінювання

**Політика викладача щодо здобувача освіти.** Вибірковий освітній компонент «Моніторинг фізичного стану спортсменів» 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 «Моніторинг фізичного стану спортсменів» 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 подаються в електронній або письмовій формі, відповідно до вимог викладача.

Студент має право на одноразове перескладання у випадках: *пропуску занять з поважних причин, підтверджених документально*. Термін перескладання визначається викладачем, але не пізніше двох тижнів після офіційного оголошення результатів. Повторне виконання практичних завдань 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 яка відповідає даному ВОК- 10балів;

– 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>5</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>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**

<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)

### **VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси:**

#### **Основна:**

1. Добринський В. С., Мудрик Ж. С., Савчук С. І., Захожа Н. Я., Валькевич О. В. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів : метод. розробка. Луцьк : Друк Формат, 2021. 105 с.

2. Іванюк О. А., Пантік В. В., Іщук О. А. Моніторинг функціональної активності головного мозку плавців в альфа-діапазоні ЕЕГ. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 3К(162). С. 156–160.
3. Костюкевич В., Межвинський А., Головащенко Р. Комплексна оцінка підготовленості спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. № 15(34). С. 266–279.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2021. 368 с.
5. Лисенко В. М., Аплетасєв Р. А. Інформаційні технології у контролі та оцінюванні фізичного стану спортсменів : навч. посіб. Київ : НУФВСУ, 2019. 212 с.
6. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. Наука в олімпійському спорті. 2019. № 2. С. 16–28.
7. Овчаренко М. Сучасні підходи до контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів-аматорів у неолімпійській програмі триатлона. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2023. С. 136–144.
8. Платонов В. М. Підготовка спортсмена у сучасному спорті : наук.-практ. вид. Київ : Олімпійська література, 2020. 680 с.
9. Halson S. L. Monitoring Training Load and Fatigue in Athletes. Sports Medicine. 2021. Vol. 51, no. 2. P. 237–249.

#### Інтернет-ресурси:

1. Моніторинг фізичного стану : навч.-метод. посібник / уклад. Лясота Т.І., – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. Режим доступу: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/827/>
2. Хорошуха М. Ф. Визначення фізичної працездатності спортсменів за методом power-ергометрії (із багаторічного досвіду автора) Режим доступу: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e43265de-f777-4e97-aba2-ffeb45d95f48/content>
3. Бакалаврська кваліфікаційна робота присвячена моніторингу фізичних навантажень велоспортсмена. Режим доступу: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123451%D0%BE%D0%B3f>