

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

СИЛАБУС

вибіркового освітнього компонента

СУЧАСНІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ У ФРАНЦУЗЬКОМУ БОКСІ САВАТ.

Підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Силабус освітнього компонента «Сучасні системи ПІДГОТОВКИ у французькому боксі сават» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Розробник: Мордик М. Ю. доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури,

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 А7 Фізична культура і спорт ОПП Фізична культура і спорт, Перший (бакалаврський)	Вибірковий
Кількість годин/кредитів _150_ / _5_		Рік навчання <u> 3 </u>
		Семестр <u> 5 </u> -ий
		Лекції <u> 10 </u> год.
		Практичні (семінарські) <u> 20 </u> год.
		Лабораторні <u> </u> год.
		Індивідуальні <u> </u> год.
ІНДЗ: / <u>немає</u>	Самостійна робота <u> 110 </u> год.	
	Консультації <u> 10 </u> год.	
	Форма контролю: залік	
Мова навчання українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна / програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	А Освіта А7 Фізична культура і спорт ОПП Фізична культура і спорт, Перший (бакалаврський)	Вибірковий
Кількість годин/кредитів _150_ / _5_		Рік навчання <u> 3 </u>
		Семестр <u> 5 </u> -ий
		Лекції <u> 4 </u> год.
		Практичні (семінарські) <u> 6 </u> год.
		Лабораторні <u> </u> год.
		Індивідуальні <u> </u> год.
ІНДЗ: <u>немає</u>	Самостійна робота <u> 122 </u> год.	
	Консультації <u> 18 </u> год.	
	Форма контролю: залік	
Мова навчання українська		

II. Інформація про викладача

ППП Мордик Микола Юрійович

Науковий ступінь _____

Вчене звання _____

Посада доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури

Контактна інформація моб.тел.0506683135, nikolajm@ukr.net

Дні занять <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис освітнього компонента

1. **Анотація курсу.** дисципліни «Сучасні системи підготовки у французькому боксі (сават)» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системного уявлення про сучасні підходи до побудови тренувального процесу у французькому боксі сават з урахуванням міжнародних тенденцій розвитку виду спорту, вимог змагальної діяльності та принципів спортивної підготовки. Курс передбачає вивчення теоретико-методичних основ багаторічної підготовки спортсменів різної кваліфікації (початківців, юніорів, спортсменів високого класу), особливостей планування тренувального процесу (мікро-, мезо-, макроциклів), розвитку фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, координація, гнучкість), техніко-тактичної підготовки та моделювання змагальної діяльності.

Силабус вибіркового освітнього компонента «Сучасні системи підготовки у французькому боксі (сават)» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти..

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Мета курсу «Сучасні системи підготовки у французькому боксі сават» – формування у здобувачів вищої освіти системних знань і професійних компетентностей щодо побудови та реалізації сучасних систем підготовки спортсменів у французькому боксі сават на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення з урахуванням вимог змагальної діяльності, міжнародних тенденцій розвитку виду спорту та принципів науково обґрунтованого планування тренувального процесу.

Основними **завданнями** вивчення освітнього компонента «Сучасні системи підготовки у французькому боксі сават» є:

- сформувати уявлення про сучасний стан і тенденції розвитку французького боксу (сават) у світі та в Україні.
- розкрити теоретико-методичні основи підготовки спортсменів різної кваліфікації (початковий, попередній базовий, та спеціалізований).
- ознайомити з сучасними підходами до техніко-тактичної підготовки та моделювання змагальної діяльності.
- навчити застосовувати інноваційні засоби та методи тренування (інтервальні методи, функціональний тренінг, робота з обтяженнями, жилетами, еластичними стрічками, цифровий моніторинг навантажень).
- розкрити принципи профілактики травматизму, відновлення та оптимізації працездатності спортсменів.

3. **Soft skills** освітнього компонента «Сучасні системи підготовки у французькому боксі сават»
1. Здатність до ефективної комунікації – здійснювати професійне спілкування у системі «тренер–спортсмен»; надавати конструктивний зворотний зв'язок.
 2. Здатність працювати в команді – дотримуватися принципів взаємоповаги та спортивної етики; виконувати різні ролі в навчально-тренувальному процесі.
 3. Здатність до саморегуляції та стресостійкості – контролювати власний емоційний стан у змодельованих змагальних ситуаціях; застосовувати елементарні методи психорегуляції.
 4. Здатність до критичного та тактичного мислення – аналізувати техніко-тактичні дії спортсменів; визначати помилки у побудові підготовки; обґрунтовувати вибір методів і засобів тренування.
 5. Здатність до самоорганізації та відповідальності – планувати власну підготовку; дотримуватися режиму тренувань і відновлення.
 6. Здатність до адаптації – коригувати тактичні дії залежно від умов; адаптувати тренувальні завдання до рівня підготовленості спортсменів.

4. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Лабор.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Теоретико- методичні та організаційні основи сучасної підготовки у французькому боксі сават						
Тема 1. Теоретико-методичні основи сучасної системи підготовки у сават	30	2	4	22	2	ДС, ТР, Т ,Р 20
Тема 2. Планування та періодизація тренувального процесу	30	2	4	22	2	ДС, ТР, Т ,Р 20
Тема 3. Сучасні підходи до фізичної та функціональної підготовки саватистів	30	2	4	22	2	ДС, ТР, Т ,Р 20
Разом за модулем 1	90	6	12	66	6	60
Змістовий модуль 2. Назва модуля						
Тема 4. Техніко-тактична та психологічна підготовка	30	2	4	22	2	ДС, ТР, Т ,Р 20
Тема 5. Передзмагальна підготовка, відновлення та інноваційні технології	30	2	4	22	2	ДС, ТР, Т ,Р 20
Разом за модулем 2	60	4	8	44	4	40
Види підсумкових робіт(за потреби)						Бал
Контрольна робота (за наявності)						
ІНДЗ (за наявності)						
Інше (вказати)						
Всього годин/Балів	150	10	20	110	10	100

Назви змістових модулів і тем (Заочна форма)	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Практичні та інноваційні підходи до фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки						
Тема 1. Теоретико-методичні та планувальні основи сучасної підготовки у французькому боксі (сават)	67	2	2	55	8	ДС, ТР, Т ,Р 50
Разом за модулем 1	67	2	10	55	8	50
Змістовий модуль 2. Назва модуля						
Тема 2. Практичні та інноваційні підходи до фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки Сучасні методи розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки.	83	2	4	67	10	ДС, ТР, Т ,Р 50
Разом за модулем 2	83	2	4	67	10	50
Види підсумкових робіт(за потреби)						Бал
Контрольна робота (за наявності)						-

ІНДЗ (за наявності)							
Інше (вказати)							-
Всього годин/Балів	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. Охарактеризуйте сучасний стан розвитку французького боксу (сават) у світі та в Україні.
2. Які особливості змагальної діяльності у розділах *assaut* та *combat*?
3. Які вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у сават?
4. Розкрийте структуру багаторічної підготовки спортсменів у сават.
5. Які принципи спортивного тренування є визначальними у підготовці саватистів?
6. У чому полягають особливості сучасних систем періодизації підготовки?
7. Дайте характеристику макро-, мезо- та мікроциклу у підготовці спортсменів.
8. Які чинники визначають обсяг і інтенсивність тренувального навантаження?
9. Розкрийте поняття спеціальної фізичної підготовки у сават.
10. Які моделі планування підготовки застосовуються в єдиноборствах?
11. Які фізичні якості є провідними для досягнення високого результату в сават?
12. Особливості розвитку швидко-силових якостей у саватистів.
13. Методика розвитку спеціальної витривалості у поєдинкових видах спорту.
14. Засоби та методи розвитку координаційних здібностей у сават.
15. Особливості застосування інтервального методу тренування.
16. Роль функціонального тренінгу у підготовці спортсменів.
17. Особливості використання обтяжувальних жилетів та еластичних стрічок.
18. Які показники характеризують функціональний стан спортсмена?
19. Методи контролю та оцінювання фізичної підготовленості.
20. Засоби відновлення у системі сучасної підготовки.
21. Структура техніко-тактичної підготовки у сават.
22. Моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі.
23. Аналіз структури поєдинку у сават.
24. Тактичні схеми ведення бою залежно від стилю спортсмена.
25. Особливості підготовки до змагань різного рівня.
26. Психологічна підготовка спортсменів у сават.
27. Профілактика травматизму у тренувальному процесі.
28. Особливості підготовки юніорів у сават.
29. Специфіка підготовки спортсменів високої кваліфікації.
30. Використання сучасних цифрових технологій у тренувальному процесі сават.

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

Порядок проведення заліку.

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, завдання заліку.

1. Проаналізуйте сучасні тенденції еволюції сават як виду спорту та їх вплив на тренувальний процес.
2. Поясніть відмінності у побудові підготовки спортсменів у форматах assaut і combat.
3. Обґрунтуйте вимоги до структури тренувального процесу в сават на сучасному етапі розвитку спорту.
4. Розкрийте логіку побудови багаторічного спортивного вдосконалення у сават.
5. Поясніть реалізацію загальнодидактичних і специфічних принципів тренування у підготовці саватистів.
6. Проаналізуйте сучасні підходи до річного планування тренувального процесу.
7. Охарактеризуйте взаємозв'язок між циклами підготовки та календарем змагань.
8. Поясніть механізми регулювання тренувального навантаження у поєдинкових видах спорту.
9. Обґрунтуйте співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки у різні періоди підготовки.
10. Проаналізуйте інноваційні моделі побудови тренувального процесу в єдиноборствах.
11. Визначте структуру фізичної готовності спортсмена високої кваліфікації у сават.
12. Обґрунтуйте методичні підходи до розвитку вибухової сили та швидкості ударних дій.
13. Поясніть специфіку формування спеціальної витривалості у змагальному режимі.
14. Охарактеризуйте засоби вдосконалення координації в умовах змінної дистанції.
15. Розкрийте особливості використання високоінтенсивних інтервальних навантажень.
16. Проаналізуйте доцільність застосування додаткових обтяжень у структурі тренування.
17. Поясніть роль функціональної підготовки у формуванні змагальної ефективності.
18. Охарактеризуйте систему контролю тренувального навантаження у сават.
19. Розкрийте підходи до оцінювання спеціальної працездатності спортсменів.
20. Обґрунтуйте місце відновлювальних заходів у структурі підготовки.
21. Поясніть структуру техніко-тактичної майстерності спортсмена у сават.
22. Проаналізуйте способи моделювання умов змагань у тренувальному процесі.
23. Охарактеризуйте алгоритм аналізу поєдинку з позиції тренера.
24. Обґрунтуйте вибір тактичної стратегії залежно від індивідуальних особливостей спортсмена.
25. Розкрийте специфіку передзмагальної підготовки у сават.
26. Поясніть роль психологічних чинників у досягненні результату.
27. Проаналізуйте систему профілактики травм у тренувальному процесі.
28. Обґрунтуйте особливості підготовки юніорів у контексті довгострокового розвитку.
29. Охарактеризуйте модель підготовки спортсменів елітного рівня.

30. Поясніть можливості використання цифрових засобів моніторингу в сучасній системі підготовки.

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, 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 та інтернет-ресурси

1. Washif J.-A., James C., Pagaduan J., Lim J. et al. Current periodization, testing and monitoring practices of strength and conditioning coaches // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2025.
2. Rydzik Ł., Ambroży T., Cynarski W. J., Czarny W., Błach W. (Eds.). Special Issue: Athletes' Performance and Analysis in Combat Sports and Martial Arts // *Applied Sciences*. 2024.
3. Esposito G. et al. Maximum strength development in martial arts and combat sports athletes // *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025.
4. Hadjarati H. Periodization strategies in resistance training: a structured review // *Journal of Health and Sport Research*. 2025.
5. Коновальчук А. М., Мордик М. Розвиток силових характеристик бійців-ектоморфів у французькому боксі сават // *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. 2025.
6. Коновальчук А. М., Мордик М. Аналіз ефективної змагальної діяльності у французькому боксі сават // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025.
7. Slimani M., Chaabene H., Davis P. et al. Performance determinants and training load monitoring in combat sports: current evidence and practical applications // *Sports Medicine*. 2022.
8. Turner A., Bishop C., Chavda S. Strength and conditioning for combat athletes: contemporary approaches // *Strength and Conditioning Journal*. 2023.
9. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R. et al. Physical and physiological characteristics of combat sport athletes: systematic review // *Biology of Sport*. 2021.

Інтернет-ресурси (додаткові джерела)

1. Fédération Internationale de Savate (FISav) – офіційний сайт міжнародної федерації Містить актуальні правила, регламенти змагань, методичні матеріали, календар подій. <https://www.fisavate.com>
2. Fédération Française de Savate Boxe Française & D.A. (FFSBFDA) – федерація Франції Корисна для вивчення сучасних методичних підходів, тренерських матеріалів та нормативів підготовки. <https://www.ffi.savate.com>
3. European Savate Confederation (ESC) Європейські регламенти, інформація про чемпіонати Європи та розвиток виду спорту. <https://www.savate-europe.com>
4. Human Kinetics (Combat Sports section) Науково-методичні матеріали з періодизації, фізичної підготовки та тренування в єдиноборствах. <https://us.humankinetics.com>
5. Journal of Human Kinetics (розділи з єдиноборств)

Наукові статті щодо фізіології, техніко-тактичної підготовки та функціонального забезпечення у бойових видах спорту.

<https://sciendo.com/journal/JHK>