

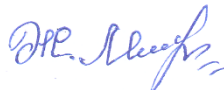
**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я**  
**Кафедра теорії спорту та фізичної культури**

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компонента**  
**КАРДІОТРЕНУВАННЯ.**  
**Підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**Силабус освітнього компонента «Кардіотренування» підготовки першого (бакалаврського) рівня**

**Розробник:** Петрович В.В. доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

**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 Фізична культура і спорт  Перший бакалаврський	<b>Вибірковий</b>
Кількість годин/кредитів _150 / _5_		Рік навчання <u>  4  </u>
		Семестр <u>  7  </u> -ий
		Лекції <u>  10  </u> год.
		Практичні (семінарські) <u>  20  </u> год. Лабораторні <u>      </u> год. Індивідуальні <u>      </u> год.
		Самостійна робота <u>  110  </u> год. Консультації <u>  10  </u> год.
ІНДЗ: <u>  ε  </u>	Форма контролю: залік	
<b>Мова навчання українська</b>		

## II. Інформація про викладача

ППП Петрович Вікторія Володимирівна

Науковий ступінь кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Вчене звання доцент

Посада доцент 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.** Вибірковий освітній компонент «Кардіотренування» спрямований на формування знань і практичних навичок організації та виконання кардіонавантажень для підвищення фізичної підготовленості, витривалості та зміцнення серцево-судинної системи. Курс охоплює основи фізіології, принципи побудови тренувань, контроль інтенсивності та безпеки занять, а також розвиток психоемоційної стабільності та навичок ведення здорового способу життя.

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

**2. Мета і завдання освітнього компонента.**

Мета курсу «Кардіотренування» — формування у здобувачів освіти теоретичних знань і практичних навичок організації та виконання кардіотренувань для підвищення фізичної підготовленості, витривалості, зміцнення серцево-судинної системи та підтримання здорового способу життя.

Основними **завданнями** вивчення освітнього компонента «Кардіотренування» є:

- ознайомити з основами фізіології серцево-судинної системи та принципами кардіотренувань;
- навчити плануванню та проведенню кардіонавантажень різної інтенсивності;
- сформувати навички контролю безпеки та самоконтролю під час тренувань;
- сприяти розвитку витривалості, координації та психоемоційної стійкості;
- формувати мотивацію до регулярних занять кардіотренуваннями і ведення здорового способу життя;
- розвивати уміння адаптувати тренування до індивідуальних особливостей та фізичного стану.

3. **Soft skills** освітнього компонента «Кардіотренування»:

- Саморегуляція та стресостійкість – контроль емоцій і рівня втоми під час інтенсивних навантажень;
- Концентрація уваги та усвідомленість – уважність до власного тіла та реакцій організму;
- Відповідальність і самодисципліна – дотримання режиму тренувань та безпеки;
- Самоконтроль та саморефлексія – оцінка ефективності тренування та фізичного стану;
- Комунікація та командна взаємодія – робота в групі, підтримка партнерів під час занять;
- Адаптивність і гнучкість – уміння коригувати інтенсивність навантажень під індивідуальні потреби;
- Планування та організація діяльності – складання індивідуальних програм кардіотренувань.

4. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем (Денна форма)	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1. Назва модуля</b>						
Тема 1. Основи кардіотренувань. Фізіологія серцево-судинної системи, мета і ефект кардіонавантажень.	26	2	2	20	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 2. Типи та методика кардіотренувань. Біг, велотренажери, еліптичні тренажери, степ-платформи; вибір методів за метою і рівнем підготовки.	28	2	4	20	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 3. Планування та структура тренувального заняття.	28	2	4	20	2	КЛ, Т, ДС, Р/ 10 б.
Разом за модулем 1	82	6	10	60	6	40
<b>Змістовий модуль 2. Назва модуля</b>						

Тема 4. Безпека та самоконтроль під час тренувань. Контроль пульсу, дихання та самопочуття; протипоказання та ознаки перенавантаження.	39	2	5	30	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 5 Оздоровчий та психоемоційний ефект кардіотренувань. Розвиток витривалості, координації, психоемоційної стабільності; адаптація занять до індивідуальних потреб.	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
<b>Інше</b> (вказати)						-
<b>Всього годин/Балів</b>	150	10	20	110	10	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. Опрацювати основи фізіології серцево-судинної системи.
2. Вивчити типи кардіотренувань та їх специфіку.
3. Проаналізувати вплив кардіонавантажень на фізичний стан.
4. Скласти індивідуальну програму кардіотренувань.
5. Визначити оптимальну інтенсивність і тривалість тренувань.
6. Ознайомитися з методами контролю пульсу та самопочуття під час тренувань.
7. Вивчити правила безпеки та протипоказання до кардіонавантажень.
8. Провести самостійне кардіотренування і оцінити результати.
9. Підготувати короткий звіт або презентацію про ефективність тренувального комплексу.

10. Розробити рекомендації щодо використання кардіотренувань для підтримки здорового способу життя.

#### 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 недобросовісності 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.

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. Що таке кардіотренування і яка його мета?
2. Основні завдання кардіонавантажень.
3. Вплив кардіотренувань на серцево-судинну систему.
4. Фізіологічні зміни організму під час кардіонавантажень.
5. Психоемоційний ефект кардіотренувань.
6. Основні види кардіотренувань (біг, велотренажери, еліптичні тренажери, степ-платформи).
7. Принципи вибору виду тренування залежно від мети.
8. Методика виконання бігових тренувань.
9. Особливості тренувань на велотренажері та еліптичному тренажері.
10. Вибір інтенсивності та тривалості кардіонавантажень.
11. Структура кардіотренувального заняття (розминка, основна частина, заминка).
12. Принципи дозування фізичного навантаження.
13. Планування тренувань для різного рівня підготовки.
14. Побудова циклічних кардіокомплексів.

15. Вибір вправ для розвитку витривалості та координації.
16. Основні правила безпеки під час кардіотренувань.
17. Протипоказання до виконання кардіонавантажень.
18. Методи контролю пульсу і дихання під час тренування.
19. Ознаки перенавантаження та втоми.
20. Як оцінювати фізичний стан під час і після тренування.
21. Вплив кардіотренувань на витривалість і координацію.
22. Психоемоційні переваги регулярних кардіонавантажень.
23. Адаптація кардіотренувань до індивідуальних особливостей.
24. Роль кардіотренувань у формуванні здорового способу життя.
25. Значення самостійних кардіотренувань для покращення результатів.
26. Планування індивідуальної програми кардіотренувань.
27. Розрахунок оптимальної інтенсивності навантажень.
28. Методи оцінки ефективності кардіотренування.
29. Вибір виду кардіотренування залежно від мети (оздоровча, спортивна, рекреаційна).
30. Soft skills, що формуються під час кардіотренувань (саморегуляція, дисципліна, адаптивність, комунікація).

**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. American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* / American College of Sports Medicine. – 11th edition. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021. – 384 p.
2. Бондар, С. М. *Методика кардіотренувань для різних рівнів підготовки* / С. М. Бондар. – Львів: Світ, 2020. – 212 с.
3. Ковальчук, І. П. *Кардіотренування: теорія і практика* / І. П. Ковальчук. – Київ: Здоров'я, 2022. – 240 с.
4. McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* / W. D. McArdle, F. I. Katch, V. L. Katch. – Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015. – 1152 p.

5. Сидоренко, Л. В. *Фізична активність та кардіотренування* / Л. В. Сидоренко. – Харків: Фітнес-Прес, 2021. – 198 с.
6. Thompson, W. R. *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual* / W. R. Thompson. – Philadelphia: Wolters Kluwer, 2018. – 240 p.
7. Wilmore, J. H., Costill, D. L. *Physiology of Sport and Exercise* / J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 784 p.