

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
ФУНКЦІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ ТРЕНУВАНЬ В СПОРТІ
Підготовки другого (магістерського) рівня вищої освіти

Силабус освітнього компонента «Функціональні системи тренувань в спорті» підготовки другого (магістерського) рівня.

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

Погоджено

Гарант освітньо-професійної/освітньо-наукової/освітньо-творчої програми:

_____  Романюк В.П.

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 /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма здобуття освіти	А Освіта А7 Фізична культура і спорт ОПП Фізична культура і спорт, магістр	Вибірковий
Кількість годин/кредитів _120_ / _4_		Рік навчання <u> 1 </u>
ІНДЗ: є		Семестр <u> 2 </u> -ий
		Лекції <u> 10 </u> год.
		Практичні (семінарські) <u> 14 </u> год.
		Самостійна робота <u> 88 </u> год.
		Консультації <u> 8 </u> год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма здобуття освіти	А Освіта, А7 «Фізична культура і спорт», Другий (магістерський)	Вибірковий
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання <u> 1 </u>
ІНДЗ: немає		Семестр <u> 2 </u> -ий
		Лекції <u> 4 </u> год.
		Практичні <u> 6 </u> год.
		Самостійна робота <u> 96 </u> год.
		Консультації <u> 14 </u> год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання українська		

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

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

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу. Дисципліна спрямована на формування у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти теоретичних знань і практичних умінь щодо проектування та реалізації функціональних тренувальних програм у спорті. У курсі розглядаються принципи побудови функціональних систем тренувань, механізми адаптації до навантажень, методи розвитку фізичних якостей та підвищення ефективності підготовки спортсменів. Особлива увага приділяється індивідуалізації тренувального процесу, контролю функціонального стану та забезпеченню безпеки занять.

Силабус вибіркового освітнього компонента «Функціональні системи тренувань в спорті» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти.

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Мета курсу «Функціональні системи тренувань в спорті» — сформувати у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти системне мислення щодо побудови тренувального процесу. Ми вчимо не просто «давати навантаження», а проектувати конкретні фізіологічні та психологічні адаптації, які ведуть до перемоги.

Основними **завданнями** вивчення освітнього компонента «Функціональні системи тренувань в спорті» є:

- сформувати у здобувачів системне розуміння теоретико-методичних основ функціонального тренування в спорті;
- поглибити знання щодо механізмів адаптації організму до фізичних навантажень різної спрямованості;
- навчити проектувати функціональні системи тренувань з урахуванням виду спорту, етапу підготовки та індивідуальних особливостей спортсменів;
- розвинути вміння добирати адекватні засоби і методи розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, координації, мобільності);
- сформувати навички контролю та оцінювання функціонального стану й ефективності тренувального процесу;
- забезпечити здатність до впровадження інноваційних і доказових підходів у практику спортивної підготовки;
- сприяти розвитку професійного мислення, аналітичних умінь і відповідальності за безпеку та результативність тренувального процесу.

3. *Soft skills* освітнього компонента «Функціональні системи тренувань в спорті»:

- критичне та аналітичне мислення;
- здатність до прийняття обґрунтованих рішень у професійних ситуаціях;
- навички командної роботи та ефективної професійної комунікації;
- лідерство й організація тренувального процесу;
- емоційний інтелект та вміння мотивувати спортсменів;
- адаптивність і гнучкість у змінних умовах підготовки;
- тайм-менеджмент і відповідальність за результат;
- здатність до самоосвіти та професійного розвитку.

4. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Форма
-------------------------------	--------	------	--------	-----------	-------

					Конс.	контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Назва модуля						
Тема 1. Теоретико-методологічні основи функціонального тренування.	12	2	2	8		КЛ, Т, ДС/ 10 б.
Тема 2. Морфофункціональні основи та адаптація до фізичних навантажень.	20	2	4	12	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 3. Проектування функціональних систем тренувань. Структура та логіка побудови функціональних програм.	24	2	2	18	2	КЛ, Т, ДС, Р/ 15 б.
Разом за модулем 1	56	6	8	38	4	40
Змістовий модуль 2. Назва модуля						
Тема 4. Засоби, методи та інноваційні технології функціонального тренування	38	2	4	30	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 5. Контроль, оцінювання та безпека тренувального процесу.	26	2	2	20	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Разом за модулем 2	64	4	6	50	4	30
Види підсумкових робіт (за потреби)						Бал
Контрольна робота (за наявності)						-
ІНДЗ - є						30
Інше (вказати)						-
Всього годин/Балів	120	10	20	110	10	100

Заочна форма здобуття освіти

5.

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Наука та наукові дослідження у спорті						
Тема 1. Теоретико-методологічні основи функціонального тренування. Морфофункціональні основи та адаптація до фізичних навантажень. Проектування функціональних систем тренувань. Структура та логіка побудови функціональних програм.	60	2	4	48	6	КЛ, Т, ДС/
Разом за модулем 1	60	2	4	48	6	35
Змістовий модуль 2. Сучасна система дослідження у спорті						

Тема 2. Засоби, методи та інноваційні технології функціонального тренування. Контроль, оцінювання та безпека тренувального процесу.	60	2	2	48	8	КЛ, Т, ДС/
Разом за модулем 2	60	2	2	48	8	35
Види підсумкових робіт (за потреби)						Бал
Контрольна робота (за наявності)						-
ІНДЗ (за наявності)						30
Інше (вказати)						-
Всього годин/Балів	120	4	6	96	14	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.

6. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Підготувати аналітичний огляд сучасних підходів до функціонального тренування у вибраному виді спорту.
2. Розробити модель функціональної тренувальної програми на 4–6 тижнів для спортсмена певної кваліфікації з обґрунтуванням вибору засобів і методів.
3. Провести аналіз морфофункціональних показників (умовних або реальних даних) та запропонувати корекцію тренувального навантаження.
4. Скласти комплекс функціональних вправ для розвитку конкретної фізичної якості з методичними рекомендаціями щодо їх виконання.
5. Розробити схему контролю функціонального стану спортсмена на одному з етапів підготовки (показники, методи, періодичність).
6. Підготувати порівняльну характеристику різних моделей періодизації тренувального процесу з позицій функціонального підходу.
7. Обґрунтувати програму профілактики травматизму в межах функціонального тренування для обраного контингенту.
8. Проаналізувати приклад тренувального заняття та визначити його відповідність принципам функціональної спрямованості.
9. Розробити варіанти модифікації функціональних вправ для різних рівнів підготовленості (початковий, середній, високий).
10. Підготувати презентацію з критичним аналізом наукової статті, присвяченої ефективності функціональних систем тренувань у спорті.

IV. Політика оцінювання

Навчальні досягнення здобувачів другого 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 другого 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 другого 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 другого 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. Розкрийте сутність і зміст поняття «функціональні системи тренувань у спорті».
2. Охарактеризуйте принципи побудови функціонального тренування.
3. Визначте місце функціонального тренування в системі багаторічної підготовки спортсменів.
4. Поясніть механізми адаптації організму до фізичних навантажень.
5. Охарактеризуйте енергетичні системи забезпечення м'язової діяльності та їх роль у тренувальному процесі.
6. Розкрийте взаємозв'язок фізичних якостей у структурі функціональної підготовки.
7. Поясніть особливості розвитку сили засобами функціонального тренування.
8. Охарактеризуйте методи розвитку витривалості у функціональних програмах.
9. Розкрийте специфіку розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей.
10. Поясніть значення координаційної підготовки у функціональних системах тренувань.
11. Визначте роль мобільності та стабілізації в профілактиці травматизму.
12. Охарактеризуйте принцип індивідуалізації у функціональному тренуванні.
13. Розкрийте сутність та види періодизації тренувального процесу.
14. Поясніть структуру функціонального тренувального заняття.
15. Визначте критерії добору вправ у функціональній програмі для конкретного виду спорту.
16. Охарактеризуйте методи контролю функціонального стану спортсменів.
17. Розкрийте показники оцінювання ефективності функціональних тренувальних програм.
18. Поясніть роль відновлювальних заходів у системі функціональної підготовки.
19. Охарактеризуйте ризики перевантаження та шляхи їх попередження.
20. Визначте особливості функціонального тренування спортсменів різного віку.
21. Розкрийте специфіку функціональної підготовки в ігрових видах спорту.
22. Охарактеризуйте застосування функціонального тренування в циклічних видах спорту.
23. Поясніть інтеграцію функціональних вправ у техніко-тактичну підготовку.
24. Розкрийте роль стабілізаційних вправ у формуванні правильної рухової техніки.
25. Охарактеризуйте сучасні інноваційні технології у функціональному тренуванні.
26. Поясніть значення моніторингу навантажень у спортивній підготовці.
27. Розкрийте методику складання функціональної програми на мезоцикл.
28. Охарактеризуйте принципи безпеки під час проведення функціональних занять.

29. Поясніть взаємозв'язок функціональної та спеціальної підготовки спортсмена.
 30. Обґрунтуйте доцільність використання функціональних систем тренувань у спорті вищих досягнень.

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. Верхошанський Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів / Ю. В. Верхошанський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 320 с.
2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту і рухової активності / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Годик М. А. Контроль тренувальних і змагальних навантажень / М. А. Годик. – К.: Олімпійська література, 2010. – 224 с.
4. Заціорський В. М. Фізичні якості спортсмена: основи теорії і методики виховання / В. М. Заціорський. – К.: Олімпійська література, 2006. – 296 с.
5. Келлі В. М. Функціональний тренінг: анатомія, техніка, програми / В. М. Келлі. – Харків: Ранок, 2018. – 224 с.
6. Матвеев Л. П. Основи загальної теорії спорту і системи підготовки спортсменів / Л. П. Матвеев. – К.: Олімпійська література, 1999. – 318 с.
7. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2015. – 680 с.
8. Сіфф М. Супертренінг / М. Сіфф, Ю. В. Верхошанський. – К.: Олімпійська література, 2003. – 480 с.
9. Флэк П. Функціональний тренінг для спорту / П. Флэк, Б. Краузе. – Львів: Астролябія, 2017. – 256 с.