

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
ПАТЕРН ТРЕНУВАННЯ
Підготовки другого (магістерського) рівня вищої освіти

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Патерн тренування» підготовки магістра, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»

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> 2 </u>
		Семестр <u> 3 </u> -ий
ІНДЗ: є		Лекції <u> 10 </u> год.
		Практичні (семінарські) <u> 14 </u> год. Лабораторні <u> </u> год. Індивідуальні <u> </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> 2 </u>
		Семестр <u> 3 </u> -ий
ІНДЗ: немає		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 «Патерн тренування» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти глибокого розуміння структурних моделей (патернів), які використовуються в процесі фізичної підготовки. У рамках курсу розглядаються базові та спеціалізовані рухові шаблони, принципи їх побудови, модифікації та інтеграції у тренувальні програми залежно від мети, рівня підготовки та функціонального стану спортсмена чи клієнта. Особлива увага приділяється сучасним науково обґрунтованим підходам до оптимізації тренувального процесу, а також практичному застосуванню патернів у різних видах спорту, фітнесі та реабілітації.

Силабус вибіркового освітнього компонента «Патерн тренування» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти.

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Мета курсу «Патерн тренування» — сформуванати у здобувачів вищої освіти теоретичні знання та практичні навички щодо використання рухових патернів у тренувальному процесі, забезпечити розуміння принципів побудови та оптимізації тренувальних програм на основі патерн-орієнтованого підходу, з урахуванням індивідуальних, функціональних і спортивних потреб.

Основними **завданнями** вивчення освітнього компонента «Патерн тренування» є:

- ознайомити здобувачів вищої освіти з класифікацією та характеристиками основних рухових патернів;
- навчити аналізувати техніку виконання вправ крізь призму патернів руху;
- розвинути вміння підбирати та модифікувати вправи відповідно до мети тренування та рівня підготовленості;
- сформуванати навички побудови тренувальних програм на основі патерн-орієнтованої моделі;
- ознайомити з методами оцінки рухових дисфункцій і корекції патернів у тренувальному процесі;
- сприяти формуванню критичного мислення щодо вибору тренувальних засобів і підходів у практичній діяльності фахівця.

3. **Soft skills** освітнього компонента «Патерн тренування»:

- Критичне мислення — здатність аналізувати інформацію, оцінювати ефективність тренувальних підходів та приймати обґрунтовані рішення.
- Командна робота — вміння ефективно співпрацювати з колегами, спортсменами та клієнтами під час планування та реалізації тренувального процесу.
- Комунікативні навички — здатність чітко та доступно пояснювати техніку виконання рухів і тренувальні завдання.
- Адаптивність — гнучкість у підходах до тренування, здатність швидко реагувати на зміну обставин або потреб клієнта/спортсмена.
- Управління часом — ефективне планування та організація тренувального процесу з урахуванням часових ресурсів.
- Проблемне мислення — здатність виявляти помилки або дисфункції у рухових патернах і знаходити шляхи їх корекції.
- Самоорганізація та самонавчання — розвиток навичок постійного професійного вдосконалення та впровадження новітніх тренувальних підходів.

4. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
-------------------------------	--------	------	--------	-----------	-------	-------------------------

Змістовий модуль 1. Назва модуля						
Тема 1. Патерн – анатомічно правильне положення тіла.	12	2	2	8		КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 2. Базові рухові патерни: анатомофункціональний аналіз.	20	2	4	12	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 3. Оцінка якості рухових патернів.	24	2	2	18	2	КЛ, Т, ДС, Р/ 10 б.
Разом за модулем 1	56	6	8	38	4	40
Змістовий модуль 2. Назва модуля						
Тема 4. Побудова тренувальної програми на основі рухових патернів.	38	2	4	30	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 5. Інтеграція патерн тренування в різні напрями фізичної підготовки.	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 (за наявності)						30
Інше (вказати)						-
Всього годин/Балів	120	10	20	110	10	100

Заочна форма здобуття освіти

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. Патерн – анатомічно правильне положення тіла. Базові рухові патерни: анатомофункціональний аналіз. Оцінка якості рухових патернів.	60	2	4	48	6	КЛ, Т, ДС/
Разом за модулем 1	60	2	4	48	6	40
Змістовий модуль 2. Сучасна система дослідження у спорті						
Тема 2. Побудова тренувальної програми на основі рухових патернів. Інтеграція патерн тренування в різні напрями фізичної підготовки.	60	2	2	48	8	КЛ, Т, ДС/
Разом за модулем 2	60	2	2	48	8	30
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.

5. Завдання для самостійного опрацювання.

1. Аналіз основних рухових патернів у вправах з масою тіла.
(Присідання, випади, планки, віджимання тощо.)
2. Порівняння патерн-орієнтованого та класичного підходів до програмування тренувань.
3. Визначення помилок і компенсаторних рухів у виконанні базових патернів. (На основі відеоаналізу або опису вправ.)
4. Розробка комплексу вправ на відновлення рухових патернів після травм.
5. Складання тренувального плану для новачка з акцентом на розвиток ключових рухових патернів.
6. Огляд наукових досліджень щодо ефективності патерн-орієнтованих тренувань у фітнесі або спорті.
7. Побудова рухового профілю спортсмена на основі функціонального тестування (FMS або аналог).
8. Аналіз специфіки патернів руху в обраному виді спорту. (Наприклад: футбол, волейбол, бойові мистецтва, легка атлетика тощо.)
9. Розробка вправ для покращення міжм’язової координації в межах одного патерну.
10. Підбір варіантів регресії та прогресії для кожного базового патерну (від простого до складного).

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 кожную 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 вибірових 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 руховий патерн? Наведіть приклади.
2. Які базові рухові патерни ви знаєте?
3. У чому полягає відмінність між патерн-орієнтованим і традиційним тренуванням?
4. Назвіть ключові принципи побудови патерн-тренування.
5. Опишіть патерн «присідання» з біомеханічної точки зору.
6. Які м'язові групи задіяні в патерні «тяга»?
7. Що таке міжм'язова координація і як вона впливає на якість рухового патерну?
8. Як оцінити якість виконання рухового патерну?
9. Що таке функціональні рухові дисфункції? Наведіть приклади.
10. Які методи скринінгу рухових патернів вам відомі?
11. Які переваги застосування Functional Movement Screen (FMS) у тренувальному процесі?
12. Що таке компенсаторні рухи? Як їх виявити?
13. Як побудувати тренувальний план із урахуванням дисфункцій у патернах?
14. Що таке регресія та прогресія у вправах на основі патернів?
15. Як можна модифікувати патерн «випад» для початківця?
16. Які вправи належать до патерну «поштовх» і яка їх специфіка?
17. Як змінюються рухові патерни з віком?
18. Роль стабілізації корпусу в побудові якісного патерну.
19. Що таке ротаційні патерни і в яких видах спорту вони домінують?
20. Як поєднувати різні патерни в рамках одного тренувального комплексу?
21. Як впливає обмеження мобільності суглобів на виконання патернів?
22. Які ризики можуть виникнути при порушенні рухових патернів?
23. Як адаптувати патерн-тренування для дітей?
24. Приклади застосування патернів у реабілітації після травм.
25. Які вправи допомагають відновити патерн «нахил тазу»?
26. Що таке патернова асиметрія та як з нею працювати?
27. Які основні компоненти слід враховувати при аналізі техніки вправи?
28. Як оцінити ефективність впровадження патерн-тренування у програму підготовки?
29. Назвіть приклади вправ, що поєднують кілька патернів одночасно.
30. Яке значення має контроль дихання у побудові рухових патернів?

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. Boyle M. *Functional Training for Sports*. – 2nd ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2016. – 240 p.
2. Cook G. *Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies*. – Santa Cruz, CA: On Target Publications, 2010. – 400 p.
3. Contreras B., Schoenfeld B. *The Science and Development of Muscle Hypertrophy*. – 2nd ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2020. – 352 p.
4. Kisner C., Colby L.A., Borstad J. *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. – 7th ed. – F.A. Davis Company, 2017. – 880 p.
5. Sahrman S.A. *Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes*. – St. Louis: Mosby, 2002. – 460 p.
6. Хухлаєв О.Є., Мельник Ю.І. *Функціональне тренування у фізичній культурі і спорті: теорія і практика*. – Львів: ЛДУФК, 2020. – 208 с.
7. Ткачук В.Г. *Біомеханіка рухів людини у фізичному вихованні та спорті*. – Київ: Олімпійська література, 2019. – 312 с.

Інтернет-ресурси (додаткові джерела):

1. Topend Sports – Nutrition Resources for Athletes. – <https://www.topendsports.com/nutrition>
2. Sports Nutrition Reference (AMSSM). – <https://sportsmedref.amssm.org/sports-nutrition>
3. Open Access Textbook: Sports Nutrition Laboratory Manual. – <https://oer.unair.ac.id/items/show/1762>
4. Наукові публікації з тематики спортивного харчування:
 - Репозиторій ЛДУФК – <https://repository.ldufk.edu.ua>
 - Електронний архів КНУТД – <https://er.knutd.edu.ua>
 - Архів НУХТ – <https://dspace.nuft.edu.ua>
 - Репозитарій НМУ ім. О.О. Богомольця – <https://repo.knmu.edu.ua>