

**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  
ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ФІТНЕС**

**підготовки**

**магістра**

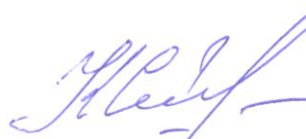
Луцьк – 2025

**Силабус освітнього компонента «Функціональний фітнес» для підготовки другого (магістерського) рівня підготовки**

**Розробник:**

**Ващук Л.М.** – доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**Гарант освітньо-професійної програми:**



**Козіброцький С.П.**

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фітнесу та циклічних видів спорту**

протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

**Завідувач кафедри:**



**Індика С.Я.**

© Ващук Л.М., 2025

## I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
денна форма навчання	Освітній рівень Другий (магістерський)	вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання: <u>2</u>
		Семестр: <u>3</u>
		Лекції: <u>10</u> год.
ІНДЗ: <u>нема</u>		Практичні: <u>14</u> год.
		Самостійна робота: <u>88</u> год.
		Консультації: <u>8</u> год.
		Форма контролю: <u>залік</u>
Мова навчання: українська		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, Освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
заочна форма навчання	Освітній рівень Другий (магістерський)	вибіркова
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання: <u>2</u>
		Семестр: <u>3</u>
		Лекції: <u>4</u> год.
ІНДЗ: <u>нема</u>		Практичні: <u>6</u> год.
		Самостійна робота: <u>96</u> год.
		Консультації: <u>14</u> год.
		Форма контролю: <u>залік</u>
Мова навчання: українська		

## **II. Інформація про викладачів**

**ППП – Ващук Людмила Миколаївна**

Посада – доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту

Науковий ступінь - кандидат педагогічних наук

Наукове звання - доцент

Контактна інформація - +380504382805, [vaschuk.liuda@vnu.edu.ua](mailto:vaschuk.liuda@vnu.edu.ua)

**Комунікація зі студентами:** електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій.

**Розклад занять** розміщено на сайті навчального відділу ВНУ: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Консультації, індивідуальні завдання з навчальної дисципліни здобувачі освіти можуть отримати щосереди та щоп'ятниці з 15.00 до 17.00 год.

## **III. Опис освітнього компонента**

**1. Анотація курсу.** Освітній компонент «Функціональний фітнес» спрямований на формування у здобувачів освіти теоретичних знань та практичних умінь щодо організації, планування й виконання вправ, спрямованих на вдосконалення природних рухових патернів людини. Функціональний фітнес базується на принципах комплексного розвитку фізичних якостей, що забезпечують ефективність, безпечність та економічність рухової діяльності в повсякденному житті, спорті та професійній діяльності.

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

**Метою курсу** є формування у здобувачів освіти цілісної системи знань про принципи функціонального тренування та розвиток практичних умінь щодо застосування сучасних методик і засобів функціонального фітнесу для підвищення рівня фізичної підготовленості, рухової ефективності та профілактики травматизму.

#### **Завдання:**

- надати теоретичні знання щодо сутності, принципів і закономірностей функціонального тренування, а також сучасних концепцій побудови рухової діяльності;
- ознайомити з методами розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, мобільності, стабільності, координації) у системі функціонального фітнесу;
- сформуванати навички планування та організації тренувального процесу, включно зі складанням індивідуальних і групових програм функціонального фітнесу;
- розвинути навички проведення практичних занять: демонстрації техніки, корекції рухів, інструктажу та мотиваційної підтримки учасників тренувального процесу.

### **3. Soft skills**

- комунікативні уміння й навички – готовність до вільної комунікації з учасниками освітнього процесу, вміння аргументувати, переконувати та захищати власні думки й переконання;
- аналітичне та критичне мислення – вміння/здатність знаходити і структурувати матеріал, встановлювати взаємозв'язки між окремими елементами, визначати головну та другорядну інформацію;
- когнітивна гнучкість – здатність швидко адаптуватися до змін, успішно вирішувати нові виклики, проблеми;
- креативність, оригінальність та ініціативність – здатність генерувати інноваційні ідеї, знаходити оригінальні творчі рішення, уміння вільно мислити;
- уміння працювати в команді – налагоджувати ефективну співпрацю в групі, мікрогрупі для досягнення спільної мети;
- лідерські якості – сукупність умінь, навичок, рис характеру, визнання високих результатів у діяльності, що забезпечують успіх.

### Структура освітнього компонента Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				Форма контролю / Бали
		Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи та методика функціонального фітнесу</b>						
Тема 1. Поняття та принципи функціонального фітнесу	14	2	2	10	2	УО/5
Тема 2. Біомеханіка функціональних рухів	14	2	2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Розвиток фізичних якостей у функціональному тренуванні	14			10	2	ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Обладнання та інвентар функціонального фітнесу	14	2	2	10	2	ВПЗ/5
Тема 5. Планування функціонального тренування	6			4		ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	62	6	6	44	6	30
<b>Змістовий модуль 2. Практика функціонального тренування та корекція рухів</b>						
Тема 6. Оцінювання функціональних рухів	14	2	2	10		УО/ВПЗ/5
Тема 7. Техніка виконання базових функціональних вправ	12			10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 8. Модифікація та регресія вправ	12	2	2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. Організація індивідуальних і групових функціональних тренувань	12			10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 10. Профілактика травм та безпечність тренувального процесу	8			4	2	ПР/ВПЗ/10
Разом за змістовим модулем 2	58	4	8	44	2	30
<b>Види підсумкових робіт</b>						<b>Бал</b>

<b>Поточний контроль</b>						<b>60</b>
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 1 (Тести)						20
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 2 (Тести)						20
<b>Модульна контрольна робота</b>						<b>40</b>
<b>Усього годин / Балів</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>88</b>	<b>8</b>	<b>100</b>

**Форма контролю\*:** УО – усне опитування; ВПЗ – виконання практичних завдань; РМГ – робота в малих групах, ПР – проектна робота.

#### Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				Форма контролю / Бали
		Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні основи та методика функціонального фітнесу</b>						
Тема 1. Поняття та принципи функціонального фітнесу	10	2	2	6		УО/5
Тема 2. Біомеханіка функціональних рухів	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Розвиток фізичних якостей у функціональному тренуванні	12		2	10		ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Обладнання та інвентар функціонального фітнесу	12			10	2	ВПЗ/5
Тема 5. Планування функціонального тренування	10			10		ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	56	2	4	46	4	30
<b>Змістовий модуль 2. Практика функціонального тренування та корекція рухів</b>						
Тема 6. Оцінювання функціональних рухів	16	2	2	10	2	УО/ВПЗ/5
Тема 7. Техніка виконання базових функціональних вправ	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 8. Модифікація та регресія вправ	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. Організація індивідуальних і групових функціональних тренувань	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 10. Профілактика травм та безпечність тренувального процесу	12			10	2	ПР/ВПЗ/10
Разом за змістовим модулем 2	64	2	2	50	10	30
<b>Види підсумкових робіт</b>						<b>Бал</b>
<b>Поточний контроль</b>						<b>60</b>
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 1 (Тести)						20
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 2 (Тести)						20
<b>Модульна контрольна робота</b>						<b>40</b>
<b>Усього годин / Балів</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>96</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

**Форма контролю\*:** УО – усне опитування; ВПЗ – виконання практичних завдань; РМГ – робота в малих групах, ПР – проектна робота.

## 5. Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Завдання
1	Підготувати есе (1–2 стор.) про відмінності між функціональним фітнесом та традиційним силовим тренуванням.
2	Проаналізувати 3 різні системи функціональних тренувань (CrossFit, TRX, Functional Training), порівняти їх структуру, переваги та недоліки.
3	Зібрати інформацію щодо сучасних методик оцінювання рухових патернів (FMS, SFMA, Y-Balance) та підготувати короткий огляд.
4	Підібрати 10 наукових джерел з теми «Функціональний тренінг: ефективність і безпечність» та оформити їх за стандартами.
5	Скласти приклад функціональної розминки (10–12 хв), пояснити доцільність кожного етапу.
6	Створити список із 15 функціональних вправ та розподілити їх за руховими патернами (присідання, нахили, ротації тощо).
7	Обрати одну базову вправу (присідання, планка, випади, тяга) і скласти покроковий алгоритм техніки виконання + типові помилки.
8	Підготувати інфографіку: «Правила безпеки у функціональному тренуванні».
9	Дослідити новітнє функціональне обладнання (мобільні тренажери, смарт-сенсори, додатки) і зробити презентацію (7–10 слайдів).
10	Взяти участь у відкритому функціональному тренуванні або майстер-класі (офлайн/онлайн) та написати короткий звіт.
11	Розробити власний функціональний комплекс тривалістю 20 хв і протестувати його на собі (описати відчуття, навантаження, проблемні моменти).
12	Створити чек-лист «Оцінка техніки клієнта під час функціонального тренування».

## IV. Політика оцінювання

Поточний контроль з освітнього компоненту «Функціональний фітнес» - це оцінювання навчальних досягнень здобувача освіти протягом семестру усіх видів аудиторної роботи.

Форми участі здобувачів освіти у навчальному процесі, які підлягають поточному контролю:

- усна відповідь;
- участь у дискусіях, інтерактивних формах організації заняття;
- виконання практичних завдань;
- робота в малих групах;
- самостійне опрацювання тем;
- письмові завдання (тестові контрольні роботи, творчі роботи, проектні роботи).

Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосується тем лекційних занять, які не ввійшли в теретичний курс, або ж були розглянуті коротко.

Підсумкова оцінка за вивчення предмета виставляється за 100-бальною шкалою і складається із сумарної кількості балів за: 1) поточне оцінювання з відповідних тем; 2) написання модульних контрольних робіт у вигляді тестів.

У випадку якщо здобувач освіти 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](#) [2](#) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю).

**Політика академічної доброчесності.** Здобувачу освіти необхідно дотримуватися морально-етичних правил: не пропускати аудиторних занять (у разі пропуску – причину підтвердити документально) не привласнювати чужу інтелектуальну працю; у разі цитування наукових праць, методичних розробок, результатів досліджень, таблиць, та ін., необхідно вказувати посилання на першоджерело. У творчих, дослідницьких, методичних роботах, при виконанні самостійної роботи, слід аргументовано доводити і висловлювати власну думку, спираючись на знання та уміння, здобуті у процесі навчання у ЗВО.

Самостійні та проектні роботи, практичні завдання необхідно виконувати згідно встановленого дедлайну. Порушення правил тягне за собою зниження оцінки або повне її анулювання.

#### **V. Підсумковий контроль**

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання всіх видів запланованої навчальної роботи протягом семестру: аудиторної роботи під час практичних занять, самостійної роботи та написання МКР у вигляді тестів по закінченню вивчення модулю.

Залік виставляється за результатами поточної роботи за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які зазначено силабусом. У випадку якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважної причини), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку у відомість записується сума поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

## ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Поняття «функціональний фітнес» та його відмінності від традиційного фітнесу.
2. Принципи побудови функціонального тренування.
3. Основні рухові патерни: характеристика та приклади вправ.
4. Біомеханічні основи функціональних рухів.
5. Роль мобільності та стабільності у функціональному тренуванні.
6. Основні фізичні якості, що розвиваються у функціональному фітнесі.
7. Обладнання, що використовується у функціональному фітнесі, та його призначення.
8. Планування структури функціонального тренувального заняття.
9. Оцінювання функціональних рухів: мета, методики FMS та інші тести.
10. Відпочинок у процесі виконання фізичних вправ. Типи інтервалів відпочинку.
11. Типові помилки під час виконання базових функціональних вправ.
12. Алгоритм техніки виконання присідання, випаду, планки або тяги.
13. Принципи регресії й прогресії вправ у функціональному тренуванні.
14. Дослідження, які вивчають вплив мобільних додатків, смартфонів та носимих пристроїв на тренування та здоров'я.
15. Охарактеризувати сучасні тренувальні прилади та обладнання, такі як смарт-тренажери та біометричні датчики.
16. Особливості організації індивідуальних функціональних тренувань.
17. Особливості проведення групових функціональних тренувань.
18. Профілактика травматизму у функціональному фітнесі.
19. Контроль та самоконтроль на заняттях з фітнесу за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками.
20. Методи контролю навантаження під час функціонального тренування.
21. Особливості роботи з клієнтами різного рівня підготовленості.
22. Основні індикатори ефективності функціональної тренувальної програми.

### VI. Шкала оцінювання

Загальна сума балів за курс – 100. Оцінка за освоєння курсу виставляється згідно шкали оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90-100	<b>Зараховано</b>
82-89	
75-81	
67-74	
60-66	
0-59	<b>Незараховано</b> (необхідне перескладання)

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти спеціальностей «Медицина»,  
«Стоматологія», «Фармація», «Терапія і реабілітація»

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
170–200	Зараховано
150–169	
140–149	
130–139	
120–129	
0–119	Незараховано (необхідне перескладання)

## VII. Рекомендована література

*Основна література:*

1. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК. 2018. – 208 с.
2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. С. 48
3. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: [монографія]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2016. 566 с
4. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. С. 139 Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями
5. Kercher, Vanessa M. Martinez, et al. "2023 Fitness Trends from around the Globe." *ACSM's Health & Fitness Journal* 27.1 (2023): 19-30.

*Додаткова література:*

1. Ayesbaevich, Primbetov Azamat. "WAYS TO DEVELOP WOMEN'S PHYSICAL FITNESS IN FREESTYLE WRESTLING." *Open Access Repository* 4.3 (2023): 247-252.
2. Alvarez-Jimenez, Laura, et al. "Effects of statins on fat oxidation improvements after aerobic exercise training." *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 108.5 (2023): e139-e147.
3. Batrakoulis A. et al. Hybrid-type, multicomponent interval training upregulates musculoskeletal fitness of adults with overweight and obesity in a volume-dependent manner: A 1-year dose-response randomised controlled trial //European Journal of Sport Science. – 2023. – Т. 23. – №. 3. – С. 432-443.
4. Duran, Ümmügülsüm Doğan, et al. "Comparison of the effectiveness of anti-gravity treadmill exercises and underwater walking exercises on cardiorespiratory fitness, functional capacity and balance in stroke patients." *Acta Neurologica Belgica* 123.2 (2023): 423-432.
5. Khasanov, A. T., and A. M. Azimov. "Development of physical fitness of students based on new pedagogical technologies." *Journal of Pedagogical Inventions and Practices* 17 (2023): 57-62.