

**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**  
**ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ - НІТ**  
**Підготовки другого (магістерського) рівня вищої освіти**

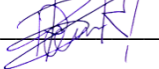
Луцьк – 2025

**Силабус освітнього компонента** «Високоінтенсивні інтервальні тренування – НІТ» 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	<b>Вибірковий</b>
Кількість годин/кредитів _120_ / _4_		Рік навчання <u>  2  </u>
ІНДЗ: є		Семестр <u>  3  </u> -ий
		Лекції <u>  10  </u> год.
		Практичні (семінарські) <u> 14 </u> год.
		Самостійна робота <u> 88 </u> год.
		Консультації <u>  8  </u> год.
		<b>Форма контролю: залік</b>
<b>Мова навчання українська</b>		

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)	<b>Вибірковий</b>
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання <u>  2  </u>
ІНДЗ: немає		Семестр <u>  3  </u> -ий
		Лекції <u>  4  </u> год.
		Практичні <u>  6  </u> год.
		Самостійна робота <u> 96 </u> год.
		Консультації <u> 14 </u> год.
		<b>Форма контролю: залік</b>
<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.** Дисципліна «Високоінтенсивні інтервальні тренування» (НІТ) присвячена вивченню теоретичних засад, методичних підходів та практичного застосування

високої інтенсивності у тренувальному процесі. Здобувачі вищої освіти ознайомляться з різними форматами НІТ, особливостями енергозабезпечення, адаптаційними процесами в організмі, а також методами побудови ефективних програм для розвитку витривалості, сили, швидкості та зниження жирової маси. Окрема увага приділяється безпечності виконання, варіативності тренувань для різних цільових груп та інтеграції НІТ у загальну систему фізичної підготовки.

*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 «Високоінтенсивні інтервальні тренування» (НІТ) — сформувати у студентів системне уявлення про принципи, методики та фізіологічні особливості високоінтенсивних інтервальних тренувань, а також розвинути здатність проектувати та адаптувати НІТ-програми для різних контингентів з урахуванням мети, рівня підготовки та безпечності.

Основними **завданнями** вивчення освітнього компонента «Високоінтенсивні інтервальні тренування» (НІТ) є:

- ознайомити студентів з історією розвитку та науковим підґрунтям НІТ як сучасного методу фізичної підготовки;
- розкрити механізми енергозабезпечення та фізіологічну відповідь організму на високоінтенсивне навантаження.
- надати знання про класифікацію та варіативність НІТ-протоколів (Tabata, AMRAP, EMOM, Sprint Interval Training тощо);
- Навчити розробляти програми НІТ з урахуванням віку, рівня підготовки, стану здоров'я та поставлених цілей
- Сформувати навички оцінки ефективності та безпеки НІТ-тренувань;
- Ознайомити з особливостями впровадження НІТ у фітнесі, спорті та оздоровчих програмах
- Сприяти розвитку критичного мислення щодо доцільності використання НІТ у різних умовах та середовищах

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

- Критичне мислення — здатність аналізувати доцільність використання НІТ у різних контекстах та адаптувати підхід відповідно до цільової аудиторії.
- Управління часом — ефективне планування короткотривалих, але інтенсивних тренувальних сесій.
- Комунікація — розвиток навичок чіткого інструктування, надання зворотного зв'язку та мотивування під час інтенсивних тренувань.
- Адаптивність — здатність гнучко змінювати тренувальний план залежно від індивідуальних реакцій організму чи зовнішніх факторів.
- Робота в команді — взаємодія з колегами при організації групових НІТ-занять та спільній розробці програм.
- Самоменеджмент і стресостійкість — здатність ефективно працювати в умовах високої інтенсивності та швидкої зміни навантаження, у тому числі як приклад для клієнтів.
- Навички самонавчання — прагнення до постійного оновлення знань у сфері сучасних методик тренувань та спортивної науки.
- Вирішення проблем — уміння оперативно реагувати на зміни стану підопічного або умови проведення тренування.

## 4. Структура освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1. Назва модуля</b>						
Тема 1. Вступ до високоінтенсивних інтервальних тренувань (НІТ): історія, концепція, наукове обґрунтування.	12	2	2	8		КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 2. Фізіологічні основи НІТ: енергозабезпечення, серцево-судинна та метаболічна відповідь.	20	2	4	12	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 3. Класифікація та формати НІТ-протоколів.	24	2	2	18	2	КЛ, Т, ДС, Р/ 15 б.
Разом за модулем 1	56	6	8	38	4	45
<b>Змістовий модуль 2. Назва модуля</b>						
Тема 4. Безпечність та адаптація НІТ-програм до різних цільових груп.	38	2	4	30	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Тема 5. НІТ у практиці фітнесу, спорту та реабілітації.	26	2	2	20	2	КЛ, Т, ДС/ 15 б.
Разом за модулем 2	64	4	6	50	4	30
<b>Види підсумкових робіт (за потреби)</b>						Бал
Контрольна робота (за наявності)						-
<b>ІНДЗ (за наявності)</b>						25
<b>Інше (вказати)</b>						-
<b>Всього годин/Балів</b>	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
<b>Змістовий модуль 1. Наука та наукові дослідження у спорті</b>						
Тема 1. Вступ до високоінтенсивних інтервальних тренувань (НІТ): історія, концепція, наукове обґрунтування. Фізіологічні основи НІТ: енергозабезпечення, серцево-судинна та метаболічна відповідь. Класифікація та формати НІТ-протоколів.	60	2	4	48	6	КЛ, Т, ДС/
Разом за модулем 1	60	2	4	48	6	35
<b>Змістовий модуль 2. Сучасна система дослідження у спорті</b>						

Тема 2. Безпечність та адаптація НІТ-програм до різних цільових груп. НІТ у практиці фітнесу, спорту та реабілітації.	60	2	2	48	8	КЛ, Т, ДС/
Разом за модулем 2	60	2	2	48	8	35
<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>	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. У чому полягають основні переваги НІТ у порівнянні з традиційним кардіо
2. Які енергосистеми залучаються під час високоінтенсивних інтервальних тренувань?
3. Що таке ефект ЕРОС і як він пов’язаний з НІТ?
4. Як співвідношення інтервалів роботи та відпочинку впливає на результативність тренування?
5. У чому полягає різниця між протоколами Tabata, AMRAP і EMOM?
6. Які потенційні ризики НІТ-тренувань та як їх уникнути?
7. Яким чином НІТ впливає на серцево-судинну систему у різних вікових груп?
8. Складіть приклад НІТ-програми тривалістю 20 хв для клієнта середнього рівня підготовки.
9. Які критерії ефективності НІТ-програми? Як її оцінити на практиці?
10. Як адаптувати НІТ для людей з надмірною вагою або обмеженнями в русі?

#### 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 силябусом.

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. Дайте визначення високоінтенсивних інтервальних тренувань (НІТ).
2. Назвіть основні характеристики НІТ-тренувань.
3. У чому полягають переваги НІТ у порівнянні з традиційним кардіо?
4. Опишіть вплив НІТ на серцево-судинну систему.
5. Які енергосистеми активуються під час НІТ?
6. Що таке ефект ЕРОС і яку роль він відіграє у НІТ?
7. Назвіть основні формати НІТ-протоколів (з коротким описом).
8. Що таке протокол Tabata і які його особливості?
9. Визначте формат AMRAP та приклад його використання.
10. Що означає аббревіатура ЕМОМ і як застосовується цей формат?
11. Назвіть ключові принципи побудови НІТ-програми.
12. Яке співвідношення роботи до відпочинку вважається класичним для НІТ?
13. У чому полягає відмінність між аеробним і анаеробним режимами під час тренування?
14. Як НІТ впливає на метаболізм і жировий обмін?
15. Назвіть протипоказання до застосування НІТ.
16. Які ризики можуть виникнути під час виконання НІТ?
17. Які ознаки перенавантаження при надмірному використанні НІТ?
18. Опишіть принцип прогресії у НІТ-програмах.
19. Як адаптувати НІТ для новачків?
20. Які критерії ефективності НІТ-програми?
21. Які особливості програмування НІТ для людей з надмірною вагою?
22. Як оцінити інтенсивність НІТ-тренування на практиці?
23. Які методи моніторингу стану клієнта/спортсмена під час НІТ?
24. Чому НІТ є ефективним інструментом для спалювання жиру?
25. Як НІТ впливає на витривалість?
26. Наведіть приклад 15-хвилинної НІТ-сесії для середнього рівня підготовки.
27. Які особливості проведення групового НІТ-заняття?
28. Як змінювати НІТ-програми для уникнення адаптації?
29. У яких видах спорту доцільно використовувати НІТ?
30. Яку роль НІТ може відігравати в системі оздоровчої фізичної культури?

**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	Незараховано (необхідне перескладання)
60–66	
0–59	

## VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Gibala, M., & Gagnon, P. (2017). *The One-Minute Workout: Science Shows a Way to Get Fit That's Smarter, Faster, Shorter*. New York: Avery Publishing Group.
2. Kravitz, L. (2014). *High-Intensity Interval Training (HIIT): Your Questions Answered*. IDEA Fitness Journal, 11(9), 26–34.
3. Laursen, P. B., & Buchheit, M. (2018). *Science and Application of High-Intensity Interval Training: Solutions to the Programming Puzzle*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Thompson, W. R. (2022). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
5. McCall, P. (2014). *High-Intensity Interval Training (HIIT) for Fitness Professionals*. American Council on Exercise (ACE).
6. Козіна Ж.Л., Андрєєва О.В. (2020). *Сучасні методики підготовки спортсменів: інтервальні та функціональні тренування*. Харків: ХДАФК.
7. Чернова Г.А., Васильєва О.В. (2021). *Методика проведення високоінтенсивних тренувань у фітнесі*. Київ: Олімпійська література.

### Інтернет-ресурси (додаткові джерела):

1. **American Council on Exercise (ACE)** — <https://www.acefitness.org>  
Освітні матеріали та дослідження щодо HIIT, безпеки та прикладного використання.
2. **National Academy of Sports Medicine (NASM)** — <https://www.nasm.org>  
Статті, протоколи та сертифікаційні курси з HIIT і функціонального тренування.
3. **HIIT Science** — <https://hiitscience.com>  
Платформа авторів підручника «*Science and Application of HIIT*» з практичними прикладами і кейсами.
4. **PubMed** — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>  
Наукові публікації та дослідження про фізіологію, ефективність і безпеку HIIT.
5. **Human Kinetics** — <https://www.humankinetics.com>