

**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
СИЛОВИЙ ФІТНЕС**

підготовки

Магістра

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Силовий 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.
Мова навчання: українська		Форма контролю: <u>залік</u>

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.
Мова навчання: українська		Форма контролю: <u>залік</u>

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

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 «**Силовий фітнес**» спрямований на формування системних знань та практичних умінь щодо організації й проведення тренувань, які базуються на розвитку силових якостей людини. Освітній компонент охоплює теоретичні основи побудови силових навантажень, біомеханіку силових рухів, методику роботи з тренажерами та вільними обтяженнями, а також сучасні підходи до розвитку максимальної сили, силовій витривалості та м'язової гіпертрофії.

2. Мета і завдання освітнього компонента.

Метою курсу є формування у здобувачів освіти системи теоретичних знань і практичних умінь щодо організації, планування та проведення силових тренувань, спрямованих на розвиток максимальної сили, вибухової сили, силовій витривалості та м'язової гіпертрофії.

Завдання:

- надати студентам теоретичні знання про сутність силового тренування, фізіологічні механізми розвитку сили та особливості адаптації організму до силових навантажень;
- сформуванню вміння аналізувати техніку виконання базових силових вправ, визначати типові помилки та розуміти їхній вплив на ефективність і безпечність тренування;
- ознайомити студентів із сучасними методами розвитку силових якостей: максимальної сили, силовій витривалості, вибухової сили та гіпертрофії, а також навчити застосовувати їх у фітнес-практиці;
- сформуванню навички планування силових тренувальних програм, включно з вибором вправ, розрахунком навантаження, визначенням інтенсивності, об'єму, частоти та темпу виконання вправ.

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.	
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи силового тренування						
Тема 1. Силові якості: характеристика, класифікація та механізми розвит	14	2	2	10	2	УО/5
Тема 2. Біомеханіка силових вправ	14	2		10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Методи та засоби розвитку сили	14		2	10	2	ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Планування силового тренувального процесу	14	2	2	10	2	ВПЗ/5
Тема 5. Безпечність і профілактика травматизму	6			4		ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	62	6	6	44	6	30
Змістовий модуль 2. Практика силового тренування та інструкторська діяльність						
Тема 6. Техніка виконання базових силових вправ	14	2	2	10		УО/ВПЗ/5
Тема 7. Тестування та оцінювання силових можливостей	12		2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 8. Складання індивідуальних силових програм	12	2	2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. Організація групових силових тренувань	12		2	10		РМГ/ВПЗ/5
Тема 10. Інструкторська робота у силовому фітнесі	8			4	2	ПР/ВПЗ/10
Разом за змістовим модулем 2	58	4	8	44	2	30
Види підсумкових робіт						Бал
Поточний контроль						60

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

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.	
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи силового тренування						
Тема 1. Силові якості: характеристика, класифікація та механізми розвитку	10	2	2	6		УО/5
Тема 2. Біомеханіка силових вправ	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 3. Методи та засоби розвитку сили	12		2	10		ПР/ВПЗ/10
Тема 4. Планування силового тренувального процесу	12			10	2	ВПЗ/5
Тема 5. Безпечність і профілактика травматизму	10			10		ВПЗ/5
Разом за змістовим модулем 1	56	2	4	46	4	30
Змістовий модуль 2. Практика силового тренування та інструкторська діяльність						
Тема 6. Техніка виконання базових силових вправ	16	2	2	10	2	УО/ВПЗ/5
Тема 7. Тестування та оцінювання силових можливостей	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 8. Складання індивідуальних силових програм	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 9. Організація групових силових тренувань	12			10	2	РМГ/ВПЗ/5
Тема 10. Інструкторська робота у силовому фітнесі	12			10	2	ПР/ВПЗ/10
Разом за змістовим модулем 2	64	2	2	50	10	30
Види підсумкових робіт						Бал
Поточний контроль						60
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 1 (Тести)						20
Модульно-контрольна робота за змістовим модулем 2 (Тести)						20
Модульна контрольна робота						40
Усього годин / Балів	120	4	6	96	14	100

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 сторінки) на тему: «Фізіологічні механізми розвитку м'язової сили».
2	Проаналізувати відмінності між тренуваннями на максимальну силу, силову витривалість та гіпертрофію (таблична форма + коротке пояснення).
3	Зібрати й опрацювати щонайменше 10 наукових джерел з теми «Сучасні методи силового тренування». Оформити список літератури.
4	Підготувати огляд сучасних підходів до періодизації силових тренувань (лінійна, хвильова, блокова).
5	Розробити комплекс розминки тривалістю 8–10 хвилин для силового тренування, пояснивши доцільність кожного етапу.
6	Скласти класифікацію силових вправ за типами рухів (присідання, жими, тяги, ривкові рухи, ізоляційні вправи).
7	Провести відеоаналіз виконання обраної вправи (на своєму або доступному відео) та визначити технічні недоліки.
8	Скласти корекційний комплекс вправ для покращення техніки присідання або станової тяги.
9	Підготувати інфографіку: «Правила безпеки у силовому тренуванні».
10	Створити презентацію (7–10 слайдів) про сучасне обладнання для силового фітнесу: штанги, гантелі, Kettlebells, тренажери, резистивні системи.
11	Розробити 20-хвилинний силовий комплекс у форматі групового заняття.
12	Підготувати відгук-звіт після участі в силовому тренуванні/майстер-класі.

IV. Політика оцінювання

Поточний контроль з освітнього компоненту «Силовий 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](#) [Визнання резул татів ВНУ ім. Л.У. 2 ред.pdf \(vnu.edu.ua\)](#) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (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 силових якостей та їх класифікація.
2. Фізіологічні механізми розвитку м'язової сили.
3. Нейром'язові адаптації до силового тренування.
4. Біомеханічні принципи виконання силових вправ.

5. Типи м'язових скорочень і їхня роль у силовому тренуванні.
6. Методи розвитку максимальної сили (підходи, параметри навантаження).
7. Методи розвитку силової витривалості.
8. Тренування для м'язової гіпертрофії: принципи, методики, параметри.
9. Прогресія силових навантажень: види, принципи, приклади.
10. Періодизація силового тренування: лінійна, хвильова, блокова.
11. Засоби розвитку сили: вільні обтяження, тренажери, ізометричні вправи.
12. Особливості вибору обтяження та визначення інтенсивності тренування.
13. Структура силового тренувального заняття.
14. Роль розминки та заминки в силовому фітнесі.
15. Профілактика травматизму у силовому тренуванні.
16. Техніка виконання присідання: основні етапи та типові помилки.
17. Техніка виконання жиму лежачи та типові помилки.
18. Техніка станової тяги: правила, помилки, варіанти виконання.
19. Варіанти регресії й прогресії для базових силових вправ.
20. Методики тестування силових можливостей (1RM, 3RM, 5RM).
21. Особливості складання силових програм для новачків.
22. Особливості підготовки програм для гіпертрофії, сили та витривалості.
23. Принципи підбору вправ для різних груп м'язів.
24. Контроль техніки клієнта під час індивідуальних і групових занять.
25. Особливості роботи з клієнтами різного рівня підготовленості.
26. Робота інструктора: демонстрація, підказки, корекція техніки.
27. Правила безпечної роботи з вільними обтяженнями.
28. Використання тренажерів у силовому фітнесі: переваги та недоліки.
29. Функціональні та ізоляційні вправи: порівняння та застосування.
30. Критерії ефективності силової 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	Зараховано
82-89	
75-81	
67-74	
60-66	
0-59	Незараховано (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.