

**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

**ТРЕНАЖЕРИ У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**


Підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**Луцьк – 2025**

Силабус вибіркового освітнього компонента «Тренажери у спорті та фізичній культурі» підготовки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**Розробник:** Пантік В.В., доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

**Погоджено:**

Гарант освітньо-професійної програми:  Мудрик Ж.С.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри фітнесу та циклічних видів спорту  
протокол № від 29 серпня 2025 р.

**Завідувач кафедри:**



Індика С.Я.

## I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма здобуття освіти	А Освіта  А7 Фізична культура і спорт  ОПП Фізична культура і спорт,  Перший (бакалаврський)	<b>Вибіркова</b>
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання 2
ІНДЗ: немає		Семестр 3
		Лекції 10 год.
		Практичні 20 год.
		Самостійна робота – 110 год.
		Консультації – 10 год.
<b>Форма контролю: залік</b>		
<b>Мова навчання – українська</b>		

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Заочна форма здобуття освіти	А Освіта  А7 Фізична культура і спорт  ОПП Фізична культура і спорт,  Перший (бакалаврський)	<b>Вибіркова</b>
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання 2
ІНДЗ: немає		Семестр 3-ий,
		Лекції 4 год.
		Практичні 6 год.
		Самостійна робота – 122 год.
		Консультації – 18 год.
<b>Форма контролю: залік</b>		
<b>Мова навчання – українська</b>		

## II. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я та по батькові: **Пантік Василь Васильович.**

Науковий ступінь: **кандидат наук з фізичного виховання і спорту.**

Вчене звання: **доцент.**

Посада: **декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я.**

Контактна інформація: тел. ( моб.) **+380503381099**, [pantik.vasil@vnu.edu.ua](mailto:pantik.vasil@vnu.edu.ua)

Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

### III. Опис дисципліни

**1. Анотація.** ВОК «Тренажери у спорті та фізичній культурі» висвітлює теоретичні засади та практичні підходи до добору, безпечного використання й методичного інтегрування сучасних тренажерів, тренувальних пристроїв і технічних засобів у тренувальний та оздоровчо-рекреаційний процес. ОК спрямований на формування системи знань і вмінь у сфері планування кардіо- та силових навантажень, організації занять на тренажерах, моніторингу та контролю підготовленості, а також індивідуалізації програм для різних контингентів (діти й молодь, дорослі, особи з різним рівнем підготовленості).

ВОК забезпечує формування у здобувачів компетентностей щодо методично обґрунтованого, професійного та етично безпечного використання тренажерів у тренувальному процесі, освітніх і реабілітаційних програмах, фітнес- та оздоровчій діяльності із застосуванням сучасних цифрових засобів моніторингу (систем біологічного зворотного зв'язку, носимих пристроїв тощо).

**2. Мета і завдання освітнього компонента.** Метою освітнього компонента є формування знань про роль і місце тренажерів і тренувальних пристроїв у процесі навчання та підготовки спортсменів – фізичної, технічної і тактичної, а також у процесах відновлення працездатності та оцінки спеціальної підготовленості.

**3. Основні завдання дисципліни:**

- ознайомлення з історією розвитку, загальними відомостями, термінологією та класифікацією тренажерів, тренувальних пристроїв та технічних засобів;
- формування практичних навичок виконання техніки тренувань на тренажерах;
- формування знань про методи розвитку сили, витривалості, швидкості та гнучкості;
- набуття знань, умінь і навичок, необхідних для самостійної педагогічної та тренерської діяльності.

#### Soft skills

1. **Комунікація та взаємодія.** Уміння чітко й доступно передавати інформацію, інструктувати, давати зворотний зв'язок спортсменам і здобувачам освіти.
2. **Критичне мислення та прийняття рішень.** Здатність аналізувати тренувальні ситуації, обирати ефективні методи та коригувати програму занять.
3. **Лідерство та організація групової роботи.** Навички керування групою, мотивації спортсменів та створення безпечного тренувального середовища.
4. **Емоційний інтелект і стресостійкість.** Здатність контролювати емоції, підтримувати спортсменів у стресових умовах тренувань і змагань.
5. **Креативність у доборі засобів тренування.** Уміння творчо застосовувати тренажери та тренувальні пристрої, адаптуючи їх під індивідуальні потреби.
6. **Тайм-менеджмент.** Раціональне планування тренувальних занять, розподіл часу між видами підготовки та відновленням.
7. **Аналітичні навички.** Здатність оцінювати техніку виконання вправ, відстежувати динаміку підготовленості та коригувати навантаження.
8. **Навички безпечної поведінки та відповідальність.** Уміння забезпечити безпеку на тренажерах, відповідально ставитися до організації тренувань та контролю ризиків.

**Структура навчальної дисципліни**  
(денна форма навчання)

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ. (Семін.)	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль I. Біомеханіка тренажерних систем і їх застосування у спортивній підготовці.</b>						
<b>Тема 1.</b> Біомеханіка роботи на тренажерах: аналіз руху і оптимізація навантаження.	30	2	4	22	2	УО/ВПЗ /20
<b>Тема 2.</b> Тренажери у спортивній підготовці: спеціалізовані системи.	30	2	4	22	2	УО/ВПЗ /20
<b>Разом за модулем 1</b>	60	4	8	44	4	40
<b>Змістовий модуль II. Професійне застосування тренажерних систем у спортивній підготовці, реабілітації та фітнес-індустрії.</b>						
<b>Тема 3.</b> Тренажери у фізичній терапії, реабілітації та відновленні спортсменів.	30	2	4	22	2	УО/ВПЗ /20
<b>Тема 4.</b> Смарт-тренажери, цифрові платформи та інновації у тренажерних системах.	30	2	4	22	2	УО/ВПЗ /20
<b>Тема 5.</b> Проектування тренажерних програм для різних категорій та цілей.	30	2	4	22	2	УО/ВПЗ /20
<b>Разом за модулем 2</b>	90	6	12	66	6	60
<b>Всього годин / Балів</b>	<b>150</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>110</b>	<b>10</b>	<b>150/100</b>

*Форма контролю: УО – усне опитування, ВПЗ – виконання практичних завдань*

**(заочна форма навчання)**

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ. (Семін.)	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль I. Єдиноборства: теоретичні засади та безпека змагальної діяльності</b>						
<b>Тема 1.</b> Тренажери у спортивній підготовці, фізичній терапії, реабілітації та відновленні спортсменів: спеціалізовані системи.	73	2	2	60	9	УО/ВПЗ /50
<b>Тема 2.</b> Проектування тренажерних програм для різних категорій та цілей.	77	2	4	62	9	УО/ВПЗ /50
<b>Разом за модулем 1</b>	150	4	6	122	18	100
<b>Всього годин / Балів</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>122</b>	<b>18</b>	<b>150/100</b>

## Завдання для самостійного опрацювання:

1. Класифікація тренажерів. Скласти структуровану таблицю з класифікацією сучасних тренажерів (силові, кардіо, функціональні, реабілітаційні) з прикладами використання кожного типу.
2. Аналіз роботи одного силового тренажера. Обрати тренажер (наприклад: жим ногами, тяга верхнього блоку, chest-press), описати:
  - які м'язи працюють,
  - які фази руху,
  - тип навантаження (ексцентричне/концентричне),
  - типові помилки і способи їх виправлення.
3. Порівняння тренувань на тренажерах і з вільними вагами. Підготувати порівняльний аналіз переваг та недоліків обох варіантів для розвитку сили, витривалості й техніки.
4. Створення базової тренувальної програми (2–3 дні/тиждень). Розробити програму тренувань у тренажерному залі для початківця з урахуванням:
  - принципу прогресивного навантаження,
  - балансу м'язових груп,
  - безпечної техніки.
5. Аналіз сучасних фітнес-трендів. Опрацювати матеріали ACSM 2025–2026 та зробити висновки про те, як нові тренди (wearable tech, AI-тренування, НІТ, персоналізація) впливають на використання тренажерів у спорті та фізичній культурі.
6. Дослідження ефективності одного виду тренажерів. Обрати один тренажер або тренувальну систему (наприклад flywheel, TRX, Keiser) і зробити короткий огляд досліджень щодо його ефективності.
7. Основи безпеки у тренажерному залі. Сформувати перелік правил безпеки та гігієнічних вимог, включаючи профілактику травм і правильну розминку. (Відповідає змістовому модулю III у PDF.)
8. Аналіз методів розвитку сили. На основі сучасних метааналізів описати:
  - оптимальну інтенсивність,
  - обсяг,
  - частоту тренувань.
9. Використання технологій у тренувальному процесі. Описати, як мобільні додатки, трекери (HR, HRV), та цифрові системи допомагають покращувати тренувальний процес.
10. Тестування фізичної підготовленості на тренажерах. Підготувати опис 3–5 тестів (наприклад: 1RM-тест, test на кардіотренажері, силові ізометричні тести), способи їх проведення та критерії оцінювання.

## V. Політика оцінювання

**Політика викладача щодо здобувача освіти.** Вибірковий освітній компонент «Тренажери у спорті та фізичній культурі» передбачає роботу в колективі. Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики та дискусії.

Відвідування лекційних та практичних занять є обов'язковим. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в дистанційній формі в асинхронному режимі електронної платформи Office 365.

**Політика щодо академічної доброчесності.** Політика академічної доброчесності у межах освітнього компонента «Тренажери у спорті та фізичній культурі» спрямована на формування в здобувачів освіти високих етичних стандартів навчальної та практичної діяльності, чесності у виконанні практичних та теоретичних завдань, взаємоповаги та

відповідальності під час освітнього процесу.

**Політика щодо дедлайнів та перескладання.** Усі теоретичні та практичні завдання мають бути подані у встановлені викладачем терміни, зазначені в силабусі або під час занять. Несвоєчасне подання завдань можливе лише у випадках: *підтверджених поважних причин (хвороба, участь у змаганнях, форс-мажор); попереднього узгодження з викладачем нової дати здачі.* Завдання, здані після дедлайну без погодження, можуть бути оцінені з пониженням балів. Усі звітні матеріали (журнали тренувань, самооцінки, відеозвіти, есе) подаються в електронній або письмовій формі, відповідно до вимог викладача.

Студент має право на одноразове перескладання у випадках: *незадовільної оцінки за підсумками тестування чи практичного нормативу; пропуску занять з поважних причин, підтверджених документально.* Термін перескладання визначається викладачем, але не пізніше двох тижнів після офіційного оголошення результатів. Повторне виконання практичних вправ або тестів відбувається у присутності викладача або комісії кафедри (за потреби). Якщо студент не з'являється на перескладання без поважної причини, оцінка за відповідний вид контролю виставляється як "0". Перескладання не допускається у разі: *порушення правил техніки безпеки; недотримання принципів академічної доброчесності (підробка результатів, неправдива звітність).*

Студенти, які активно беруть участь у спортивних змаганнях, мають право на індивідуальний графік виконання завдань, за умови попереднього погодження з викладачем.

У таких випадках може бути передбачено альтернативну форму звітності (наприклад, відео змагань, щоденник тренувань тощо).

Студенти, які систематично дотримуються термінів і демонструють стабільну участь у тренувальному процесі, можуть отримати додаткові бали за активність.

**Можливість визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті:**

– закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компонента (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту 10 балів;

– підготовка конкурсної наукової роботи з методики тренування - 10 балів;

– призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі - 10 балів, на II етапі - 20 балів;

**В інформальній освіті:**

– наявність наукової публікації - 5 балів;

– волонтерська діяльність в організації, суддівстві змагань різного рівня - за 5 заходів - 15 балів;

– наявність особистих спортивних досягнень: переможці, призери Чемпіонатів Світу - 60 балів, Європи - 50 балів, України - 40 балів, діючий МСМК - 50 балів, діючий МС - 40 балів, діючий КМС - 30 балів, діючий I розряд - 15 балів).

## 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.

Формою підсумкового контролю є залік. Отримати залік студент може автоматично за сумою набраних балів, максимальна оцінка 100 балів. Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення вибіркового освітнього компонента. Для цього необхідно отримати не менше 60 балів за виконання завдань змістового модуля I та змістового модуля II. Обов'язковою умовою допуску до заліку або будь-якого підсумкового контролю з освітнього компонента є наявність матеріалів лекцій.

У випадку якщо здобувач 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 навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

### Шкала оцінювання

#### *Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях*

<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях</b>
<b>6</b>	Знання та практичні навички студента є достатньо ґрунтовними, він правильно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, уміє аналізувати, встановлювати зв'язки між явищами, фактами, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована.
<b>4-5</b>	Студент демонструє посередні знання та навички основних положень навчального матеріалу. Відповідь у цілому задовільна. Студент здатний аналізувати, порівнювати, робити висновки, наводити окремі приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях.
<b>2-3</b>	Студент демонструє низький рівень знань та навичок, здатний частково відтворити теоретичний і практичний матеріал відповідно до тексту підручника або лекції викладача, повторити за зразком певну операцію.
<b>1</b>	Студент може розрізнити об'єкт вивчення, фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, з допомогою викладача виконує елементарні практичні завдання.
<b>0</b>	Студент відсутній на практичному занятті. Студент присутній, але абсолютно не підготовлений до заняття.

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

**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітнього компонента, 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)

**VII. Рекомендована література**

- Архипов О. А. Теоретичні основи використання технічних засобів та тренажерів у навчальному процесі // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. – 2016. – С. 45–52.
- Briskin Yu., Todorova V., Perederiy A., Pityn M. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, iss. 4. – P. 1352–1356.
- Iermakov S. S., Cieślicka M. Physical culture in life of Eastern-European region students: modern state and prospects of development // Physical Education of Students. – 2015. – № 4. – С. 26–35.
- Ivashchenko O. V. Simulation of the regularities of physical exercises learning process of boys aged 8 years old // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2018. – № 22(2). – С. 72–80.
- Khodolii O., Ivashchenko O., Iermakov S., Rumba O. Computer simulation of junior gymnasts' training process // Science of Gymnastics Journal. – 2016. – Vol. 8, № 3. – С. 215–224.
- Kholodova O., Shemchuk V., Trachuk S., Semenenko V., Brychuk M., Pidoprygora M. Simulation of competitive activities of skaters in short-track // Physical Education Theory and Methodology. – 2022. – № 22(1). – С. 14–22.
- Kriventsova I., Gorbachuk Y., Chernigivs'ka S. та ін. Improving the means and methods of training of young fencers aged 9–11 years // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2021. – № 25(4). – С. 242–249.
- Livak P. The use of digital simulators in the educational process of training future physical education teachers in higher education institutions of Ukraine // Futurity Proceedings. – 2024. – № 2. – С. 58–64.
- Lutsenko I., Leshchenko H. Innovations in the methods of teaching physical education in Ukrainian universities: current state and challenges // Conhecimento & Diversidade. – 2024. – № 16(3). – С. 99–112.
- Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha. Features of theoretical training in combative sports // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13(2), art. 32. – P. 195–198.

11. Sobko I., Nakonechnyi I., Gulich O., Borysenko O. Features of sports training of archers based on the use of simulators // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22(10). – С. 2539–2548.
12. Солодка О. В., Петров Г. С., Мамотько П. М. Тренажери в фізичній культурі і спорті : методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Тренажери в фізичній культурі і спорті». – Дніпро, 2018. – 30 с.
13. Stepanjuk S. I., Tkachuk V. P., Hrabovskyi Yu. A., Horodynska I. V., Koval V. Yu. Сучасні технічні засоби та тренажери у фізичній культурі та спорті : навчальний посібник. – Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2023. – 180 с.
14. Tsviakh O. O., Molotylnikova V. S., Bychkov O. Y. Use of virtual reality and game technologies in teaching physical culture of schoolchildren // SWorldJournal. – 2024. – № 25-00-016. – С. 30–38.
15. Vorobiova A., Yurchenko O. Українські тенденції розвитку фітнесу // Матеріали конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». – 2020. – С. 112–118.

#### Інтернет-ресурси:

1. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Репозитарій наукових праць [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua>
2. Міністерство освіти і науки України. Наукова бібліотека МОН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua>
3. HerAthlete – освітній портал з тренування жінок різного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.herathlete.org>
4. Training the Female Athlete – онлайн-платформа для тренерів і науковців [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://trainingthefemaleathlete.com>
5. PubMed Central – міжнародна наукова база медико-біологічних досліджень [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc>
6. ResearchGate – міжнародна платформа наукових публікацій [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.researchgate.net>
7. Technogym Education — освітній портал з тренажерів та методик тренування. Навчальні курси, методичні матеріали, огляди тренажерів, наукові підходи в тренувальному процесі. <https://www.technogym.com/en-INT/technogym-education/>
8. ACSM (American College of Sports Medicine) — тенденції та технології сучасного тренінгу. Щорічні звіти про світові тренди у фітнесі, включаючи тренажери, wearables, мобільні застосунки та data-driven training. <https://www.acsm.org/top-fitness-trends-2025/>
9. PE Scholar — міжнародна база методичних ресурсів з фізичної культури. Статті, плани уроків, аналітика, сучасні підходи до тренувального процесу й використання обладнання. <https://www.pescholar.com/>
10. Online PE Buddy — практичні матеріали для тренерів і викладачів. Понад 250 ресурсів: вправи, відеоуроки, інструкції, ідеї для занять та робота з обладнанням. <https://www.onlinepebuddy.com/>
11. The PE Project — педагогічні ресурси з фізичного виховання та тренувань. Статті з методики викладання, аналітика, рекомендації з роботи з тренажерами та спортивним обладнанням. <https://www.thepeproject.com/>

12. PT Distinction — ресурси для персональних тренерів та розробки тренувальних програм. Огляди обладнання, сучасні тренувальні інструменти, цифрові технології, програми для тренувань. <https://www.ptdistinction.com/blog/top-15-resources-for-personal-trainers>
13. WellFit Insider — огляди онлайн-тренувань і платформ з тренажерів. Опис безкоштовних тренувальних ресурсів, тренажерних платформ та ефективних сучасних фітнес-програм. <https://wellfitsider.com/fitness-tech/best-free-online-fitness-training-programs/>
14. Gym Fitness Equip — обладнання та тренажери для освітніх закладів. Огляди безпечного, сучасного тренувального обладнання, корисного для шкіл, університетів і секцій. <https://gymfitnessequip.com/best-fitness-equipment-for-schools/>
15. NATA Research & Education Foundation — освітній контент для спортивних спеціалістів. Сучасні наукові матеріали щодо спортивного обладнання, тренувальних технологій, спортивної медицини. <https://www.natafoundation.org/education/educational-resources/>
16. Routledge Sport Science Catalogue — сучасні електронні книги зі спортнауки. Підручники та монографії з біомеханіки, тренажерних систем, спортивної підготовки та фітнес-технологій. [https://www.routledge.com/rsc/downloads/Sport\\_Science\\_Spring\\_2025\\_HE.pdf](https://www.routledge.com/rsc/downloads/Sport_Science_Spring_2025_HE.pdf)