



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Високоінтенсивні інтервальні тренування»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 4, семестр 7
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

Бринзак Сава Савович
067-838-64-15
sava082@ukr.net

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни «Високоінтенсивні інтервальні тренування» передбачає формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок використання високоінтенсивних інтервальних тренувань для покращення фізичної підготовки та покращення загального стану здоров'я.

Завдання дисципліни:

1. Ознайомлення студентів із науковими та практичними аспектами високоінтенсивних інтервальних тренувань, їх впливом на фізичну форму та здоров'я.
2. Розвинути навички правильного виконання вправ та роботи з власною масою під час інтервальних тренувань.
3. Навчити студентів складати та адаптувати індивідуальні тренувальні програми високоінтенсивних інтервальних тренувань для різних категорій осіб.
4. Навчити оцінювати та визначати показники фізичного прогресу під час високоінтенсивних тренувань.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Результати навчання (РН):

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

СТРУКТУРА КУРСУ

| Тема | Години (л/ п/ср) | Результати навчання | Завдання | Оцінювання |
|---|---------------------|---|--|--|
| 4 курс 7 семестр | | | | |
| Змістовний модуль 1. Вступ до дисципліни «Високоінтенсивні інтервальні тренування» (ВІТ) | | | | |
| Тема 1.1. Основи ВІТ. | 2/6/10 | <p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> Основні принципи та концепції високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІТ). Біологічні та фізіологічні механізми дії ВІТ на організм. Види та структура ВІТ: робота та відпочинок, інтенсивність та тривалість інтервалів. Вплив ВІТ на аеробну та анаеробну витривалість. Ефективність ВІТ для покращення фізичної форми та здоров'я. Безпека та ризики, пов'язані з використанням ВІТ. | <p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p> | <p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p> |
| Тема 1.2. Програмування тренувань ВІТ. | 2/8/10 | <ul style="list-style-type: none"> Методи вимірювання і контролю фізичного стану під час ВІТ. Адаптація та використання ВІТ для різних категорій спортсменів та фізично активних осіб. Взаємозв'язок ВІТ із здоров'ям, особливості застосування для лікувальних цілей. Сучасні наукові дослідження та тенденції у сфері ВІТ. <p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> Розробляти та виконувати програми ВІТ для досягнення конкретних цілей. Визначати оптимальні параметри тренувань ВІТ для різних категорій спортсменів. Контролювати серцевий ритм та інші показники фізичного стану під час ВІТ. Здійснювати відбір та адаптацію вправ для конкретних видів ВІТ. | | |
| Тема 1.3. Техніка та безпека ВІТ. | 2/8/10 | <ul style="list-style-type: none"> Оцінювати і регулювати інтенсивність тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей. Використовувати методи відновлення після тренувань ВІТ. Реагувати на ознаки перенавантаження та уникати травматичних ситуацій. Створювати тренувальні плани, враховуючи циклізацію та прогресію навантажень. Використовувати ВІТ у комбінації з іншими видами тренувань. Попереджувати та вирішувати проблеми безпеки та ризики, пов'язані з тренуваннями ВІТ. | | |
| Змістовний модуль 2. Застосування та розширені аспекти ВІТ | | | | |
| Тема 2.1. ВІТ для розвитку аеробної витривалості. | 2/6/8 | <p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> Різноманітність застосування ВІТ у різних видових групах спорту. Ефективні стратегії використання ВІТ для схуднення та контролю маси тіла. Перспективи та можливості використання ВІТ у реабілітації після травм та хвороб. Вплив ВІТ на психічне здоров'я та емоційний стан. | <p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та здача</i></p> | <p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку</p> |

| | | | | |
|--|-------|--|--|--------------------------|
| Тема 2.2. ВІТ для зниження ваги та втрати жиру. | 2/6/8 | <ul style="list-style-type: none"> • Техніки комбінації ВІТ із зовнішніми факторами, такими як погода, висота, інші види тренувань. • Переваги та недоліки різних форматів ВІТ, таких як Tabata, Табата, ЕМОН, АМРАР тощо. • Роль харчування та гідратації в контексті тренувань ВІТ. • Взаємодія ВІТ із системою сну та відновлення. • Інноваційні підходи до організації тренувань ВІТ за допомогою технологій. | <i>практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). | студента 3 дисципліни |
| Тема 2.3. Психологічні аспекти та мотивація у ВІТ. | 2/6/8 | <ul style="list-style-type: none"> • Сучасні наукові дослідження та публікації, що стосуються ВІТ. Вміти <ul style="list-style-type: none"> • Планувати та виконувати тренування ВІТ для конкретних завдань та цілей. • Використовувати ВІТ для оптимізації фізичної форми та покращення результатів у різних видів груп. • Адаптувати формати ВІТ для потреб конкретних спортивних дисциплін. • Враховувати індивідуальні особливості спортсменів при створенні тренувальних планів ВІТ. | <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). | |
| Тема 2.4. Застосування ВІТ у специфічних групах. | 2/6/6 | <ul style="list-style-type: none"> • Застосовувати ВІТ у комбінації з іншими методиками тренувань. • Оцінювати вплив ВІТ на фізичне та психічне здоров'я. • Впроваджувати розширені аспекти ВІТ для досягнення комплексних цілей. • Аналізувати та коригувати тренувальні програми на основі результатів тренувань ВІТ. • Здійснювати взаємодію з іншими факторами, що впливають на ефективність тренувань ВІТ. • Самостійно оцінювати і розуміти нові наукові відкриття у галузі ВІТ та інноваційні методики. | <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на занятті чи в eLearn) | |

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

| Види діяльності | К-ть балів |
|--|------------|
| Змістовний модуль 1. | 100 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10 | 5 |

| | |
|---|------------|
| Наявність конспектів за темами самостійної роботи | 20 |
| Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля | 30 |
| Змістовий модуль 2. | 100 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19 | 5 |
| Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20 | 5 |
| Наявність конспектів за темами самостійної роботи | 20 |
| Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля | 30 |
| Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.) | 70 |
| Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.) | 30 |
| Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д. | 100 |

Шкала оцінювання студентів

| Рейтинг здобувача вищої освіти, бали | Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків | |
|--------------------------------------|--|---------------|
| | екзаменів | заліків |
| 90-100 | відмінно | зараховано |
| 74-89 | добре | |
| 60-73 | задовільно | |
| 0-59 | незадовільно | не зараховано |

Політика оцінювання

| | |
|--|---|
| Політика щодо дедлайнів та перескладання: | Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). |
| Політика щодо академічної доброчесності: | Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу |
| Політика щодо відвідування: | Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету) |

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

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. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 240 с.
3. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних начальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. / А. В. Кошура. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120с.
5. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
6. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
7. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 119 с.
8. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
9. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
10. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/
11. Усатова І.А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова, С. В. Цаподой. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 88 с.
12. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

Додаткові:

1. Беляк Ю. І . Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2014. № 11. С. 3-7.
2. 10. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. 2014. Вип. 118. С. 232–236.
3. 11. Товт В.А. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. 184 с.
4. Беляк Ю.І., Опришко Н.О. Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини // Слобожанський науково-спортивний вісник / М-во освіти і науки України, М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту [та ін.]. 2009. № 3. С. 58–61.
5. Булатова М.М., Усачев Ю.А. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании // Теория и методика физического воспитания; под ред. Т.Ю. Круцевич. К., 2003. Т.2. С. 342–378.
6. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 54– 58.
7. Василенко М. М. Сучасні вимоги до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. Вип. 38. С. 119–124.
8. Василенко М. М. Обґрунтування змісту варіативної частини стандарту вищої фізкультурної освіти майбутнього фітнес-тренера // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. Вип. 37. С. 132–137.
9. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2013. № 3. С. 7–9.
10. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, Л. Денисова, В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2012. № 2. С. 163–166.

11. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 17–21.

Інформаційні ресурси:

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання і спорту» / Режим доступу: <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/>
3. Сайт журналу «Наука в олімпійському спорті» / Режим доступу: <http://sportnauka.org.ua/>
4. Спортивна наука України. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/msnu>
5. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського / Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
6. Сайт гугл академії / Режим доступу: https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk&as_sdt=0,5
7. Sports-reference: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.sportsreference.com/olympics/>
8. International university sports federation: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.fisu.net/en/Summer-Universiades-3490.html>
9. Фізична активність, здоров'я і спорт. [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/fazis>