ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФАКУЛЬТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету
фізичного виховання, здоров'я та туризму
_____ Микола МАЛІКОВ
«27» серпня 2026р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
денної та заочної форм здобуття освіти

освітньо-професійної програми «Спорт»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
А7 «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»,
А «Освіта»

ВИКЛАДАЧІ: Анастасія СИМОНІК, к.біол.н., доцент кафедри фізичної культури і спорту

Тетяна ВОРОНКОВА, старший викладач кафедри фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і спорту

Протокол №1 від «11» серпня 2026 р.
Завідувач кафедри фізичної культури і спорту

Андрій СВАТЬЄВ

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми

Світлана КАРАУЛОВА

2026 рік

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

Зв`язок з викладачем (викладачами):
E-mail: cach02061977@gmail.com
Телефон: +380667222684
Інші засоби зв'язку: *Viber, Facebook Messenger, WhatsApp, Telegram*
Кафедра: Фізичної культури і спорту (каб. 203 а, СОК ЗНУ)

1. Опис навчальної дисципліни

Курс «Загальна теорія підготовки спортсменів» є обов'язковою дисципліною циклу професійної підготовки спеціальності здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт».

Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є: ознайомлення студентів з теоретичними засадами підготовки спортсменів; формування в них уявлення про основні етапи і періоди підготовки та оптимальне застосування навантажень протягом багаторічного тренування; забезпечення фундаментального рівня професійної підготовленості тренерів; засвоєння студентами комплексу знань, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з різних видів спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах, секціях, спортивних клубах.

Пререквізити вивчення забезпечують знання, необхідні для успішного засвоєння курсу: «Анатомія людини з основами гігієни», «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Постреквізити курсу, дозволяють застосувати набуті знання та навички, що сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання та спорту: «Професійна майстерність тренера», «Методи оцінки та прогнозування в спорті».

Основними завданнями вивчення дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» є надання студентам комплексу необхідних знань, умінь і навичок, які дозволять їм успішно працювати викладачами фізичної культури, тренерами в різних ланках системи фізичного виховання; надання знань про основні закономірності змагальної діяльності; про специфіку спорту і його соціальні функції; про принципи, засоби і методи спортивної підготовки; формування умінь самостійно приймати рішення про вибір найбільш ефективних засобів і методів спортивного тренування.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	5-й	
Кількість кредитів ECTS	5	
Кількість годин	150	
Лекційні заняття	30	-
Семінарські заняття	-	-
Практичні заняття	30	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна робота	90 год.	-
Консультації	1 раз на тиждень, формат проведення: за розкладом особисто 203а СОК ЗНУ;дистанційно на платформі ZOOM	
Вид підсумкового семестрового контролю:	Екзамен	

Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=6347

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи Оцінювання
Результати навчання: ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК10. Здатність бути критичним і самокритичним. СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку. СК 15. Здатність до розуміння основ та особливостей тренерської діяльності в обраному виді спорту. СК 17. Здатність демонструвати уміння управляти, планувати та організувати навчально-тренувальний процес та змагальну діяльність на різних етапах підготовки спортсменів різної спеціалізації та кваліфікації. РН 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці. РН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.	***Поточні контрольні заходи***: методи: усні (виступи на практичних заняттях, усне опитування, діалог, колегіальне, самоконтроль), письмові (ситуаційні завдання, тести), перевірка уміння публічно подавати певний матеріал (презентації, виступи, обговорення, рецензії). ***Підсумкові контрольні заходи:*** індивідуальні завдання (презентації, виступи з доповіддю); залік: виконання фізичних вправ, виконання тестових завдань, усне опитування.

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Вступ до предмету.

Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики спортивної підготовки.

Зміст: Визначення поняття «спортивна підготовка», основні поняття теорії і методики спортивної підготовки. Характеристика системи спортивної підготовки. Формування загальної теорії спортивної підготовки. Види змагань в програмах Олімпійських ігор, хронологія створення організаційних структур.

Тема 2. Загальні основи управління підготовкою спортсменів.

Зміст: Загальна схема сучасної спортивної підготовки. Мета, завдання спортивного тренування, сторони підготовки спортсмена. Закономірності та принципи спортивного тренування. Дидактичні принципи підготовки спортсменів. Засоби і методи спортивного тренування.

Тема 3. Особливості управління підготовкою спортсменів.

Зміст: Управління рухами спортсменів. Рівні побудови рухів, процес формування функціональної системи, що забезпечує раціональну рухову дію, психомоторна структура складної рухової дії. Психомоторіка. Формування рухового досвіду. Характерні особливості рухових умінь та навичок і перехід уміння в навичку. Енергозабезпечення м'язової діяльності.

Змістовий модуль 2. Загальна діяльність в системі спортивної підготовки.

Тема 1. Система спортивних змагань.

Зміст: Види змагань, їх характеристика.. Кількісні параметри змагальної практики в річному циклі, зміст змагальної діяльності, системно взаємопов'язані компоненти змагального протиборства спортсменів-суперників. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності. Організація і проведення спортивних змагань.

Тема 2. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.

Зміст: Загальні поняття управління, структура спортивної діяльності. Основні поняття управління спортивною діяльністю, схеми системи управління, динаміка розвитку керованої системи за позитивного та негативного зворотного зв'язку. Тренувальні ефекти. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні, організація комплексного педагогічного контролю. Етапне управління, поточне та оперативне управління. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера.

Тема 3. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів.

Зміст: Загальні поняття про навантаження, характер навантаження. Величина та управління величиною навантаження в системі: тренер-спортсмен, класифікація та спрямованість навантаження. Зони спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Координаційна складність навантажень.

Змістовий модуль 3. Структура і методика побудови процесу підготовки спортсменів.

Тема 1. Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів

Зміст: Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Завдання, засоби, методи підготовки спортсменів на кожному етапі багаторічного тренування. Характеристика структури і основ методики побудови окремого тренувального заняття.

Тема 2. Відбір і орієнтація у загальній системі спортивної підготовки.

Зміст: Спортивний відбір, як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей, етапи й завдання спортивного відбору, спортивна селекція, основні положення багаторічного спортивного відбору. Структура і зміст спортивного відбору та орієнтації у поєднанні з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Селективна робота на етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Тема 3. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки.

Зміст: Основні теоретико-методичні поняття, планування тренувального процесу спортсменів, зміст тренувального процесу. Завдання і засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки. Побудова річного циклу підготовки спортсменів. Особливості побудови мезоциклів у спортивній підготовці жінок.

Змістовий модуль 4. Система підготовки спортсменів і напрямки її вдосконалення.

Тема 1. Основні розділи підготовки спортсменів у процесі тренування.

Зміст: Різновиди спортивної підготовки і її зміст. Науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм. Методика навчання рухових дій, формування техніки рухів спортсменів.

Тема 2. Засоби відновлення спортивної працездатності.

Зміст: Проблема відновлення спортивної працездатності, схема розвитку процесу стомлення та відновлення. Характеристика засобів відновлення, поточне відновлення, етапне відновлення. Медико- біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Психологічні методи відновлення. Допінг у спорті.

Тема 3. Особливості побудови тренування дітей і підлітків.

Зміст: Загальні вимоги до тренування юних спортсменів**.** Методичні рекомендації щодо тренувальної роботи з дітьми і підлітками, обумовлені перебігом у них окремих фізіологічних станів організму. Перетренування, причини його виникнення і шляхи профілактики в роботі з юними спортсменами.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

3. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Лекція 1	Тема. Предмет і зміст теорії і методики спортивної підготовки. Перелік питань: Визначення поняття «спортивна підготовка», основні поняття теорії і методики спортивної підготовки. Характеристика системи спортивної підготовки.	4	…	*1 раз на два тижні*
Практичне заняття 1	Тема. Предмет і зміст теорії і методики спортивної підготовки. Перелік питань: Формування загальної теорії спортивної підготовки. Види змагань в програмах Олімпійських ігор, хронологія створення організаційних структур.	2		*щотижня*
Практичне заняття 2	Тема. Загальні основи управління підготовкою спортсменів. Перелік питань. Напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів. Специфічні принципи спортивного тренування.	2		*щотижня*
Лекція 2	Тема. Загальна теорія підготовки спортсменів Перелік питань: Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів. Сучасна система знань, що становить зміст теорії підготовки спортсменів. Удосконалення сучасної системи підготовки спортсменів.	4		*1 раз на два тижні*
Практичне заняття 3	Тема. Особливості управління підготовкою спортсменів. Перелік питань: Формування рухового досвіду. Характерні особливості рухових умінь та навичок і перехід уміння в навичку. Енергозабезпечення м’язової діяльності.	2		*щотижня*
Самостійна робота	Тема. Спортивно-технічна підготовка в спорті. Питання для розгляду. 1. Завдання і вимоги спортивної техніки. 2. Засоби технічної підготовки. 3. Формування рухових умінь і навичок.	22		
Практичне заняття 4	Тема. Система спортивних змагань.	2		*щотижня*

	Перелік питань: Види змагань, їх характеристика.. Кількісні параметри змагальної практики в річному циклі, зміст змагальної діяльності, системно взаємопов'язані компоненти змагального протиборства спортсменів-суперників. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності. Організація і проведення спортивних змагань.			
Лекція 3	Тема. Мета, завдання, засоби, методи та принципи сучасної спортивної підготовки. Перелік питань: Мета і завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки Специфічні принципи спортивної підготовки.	6		*1 раз на два тижні*
Практичне заняття 5	Тема. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів. Перелік питань: Етапне управління, поточне та оперативне управління. Комплексний контроль. Управлінська діяльність тренера.	2		*щотижня*
Практичне заняття 6	Тема. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів. Перелік питань: Загальні поняття про навантаження, характер навантаження. Величина та управління величиною навантаження в системі: тренер-спортсмен, класифікація та спрямованість навантаження. Зони спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Координаційна складність навантажень.	2		*щотижня*
Самостійна робота	Тема. Спортивно-тактична підготовка спортсменів. Питання для розгляду. 1. Визначення поняття «Спортивна тактика». 2. Види спортивної тактики. 3. Засоби і методи спортивної тактики.	23		
Лекція 4	Тема. Сторони підготовленості спортсмена. Перелік питань: Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень. Спортивно-технічна підготовка. Спортивно-тактична підготовка	4		*1 раз на два тижні*
Практичне заняття 7	Тема. Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів. Перелік питань: Завдання, засоби, методи	2		*щотижня*

	підготовки спортсменів на кожному етапі багаторічного тренування. Характеристика структури і основ методики побудови окремого тренувального заняття.			
Практичне заняття 8	Тема. Відбір і орієнтація у загальній системі спортивної підготовки. Перелік питань: Спортивний відбір, як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей, етапи й завдання спортивного відбору, спортивна селекція, основні положення багаторічного спортивного відбору. Структура і зміст спортивного відбору та орієнтації у поєднанні з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Селективна робота на етапах багаторічної підготовки спортсменів.	2		*щотижня*
Лекція 5-6	Тема. Сторони підготовленості спортсмена. Перелік питань: Сторони інтегральної підготовленості, що визначають рівень спортивних досягнень. Спортивно-технічна підготовка. Спортивно-тактична підготовка.	6		*1 раз на два тижні*
Практичне заняття 9	Тема. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки. Перелік питань: Побудова річного циклу підготовки спортсменів. Особливості побудови мезоциклів у спортивній підготовці жінок.	2		*щотижня*
Самостійна робота	Тема. Методика виховання фізичних якостей. Питання для розгляду. 1. Методика виховання силових здібностей. 2. Методика розвитку гнучкості. 3. Методика виховання швидкісних здібностей. 4. Методи виховання координаційних здібностей. 5. Методика виховання загальної витривалості.	22		
Практичне заняття 10	Тема. Основні розділи підготовки спортсменів у процесі тренування. Перелік питань: Різновиди спортивної підготовки і її зміст. Науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм. Методика навчання рухових дій, формування техніки рухів спортсменів.	4		*щотижня*
Лекція 7	Тема. Побудова процесу багаторічної підготовки спортсменів. Перелік питань: Етап початкової спортивної підготовки. Етап попередньої базової підготовки. Етап спеціалізованої базової підготовки. Етап підготовки до найвищих досягнень (етап спортивного вдосконалення). Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.	6		*1 раз на два тижні*

	Етап збереження вищої спортивної майстерності.			
Практичне заняття 11	Тема. Засоби відновлення спортивної працездатності. Перелік питань: Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. Психологічні методи відновлення. Допінг у спорті.	4		*щотижня*
Практичне заняття 12	Тема. Особливості побудови тренування дітей і підлітків. Перелік питань: Загальні вимоги до тренування юних спортсменів**.** Методичні рекомендації щодо тренувальної роботи з дітьми і підлітками, обумовлені перебігом у них окремих фізіологічних станів організму.	4		*щотижня*
Самостійна робота	Тема. Психічна підготовка спортсмена. Питання для розгляду. 1. Характеристика психічної підготовки спортсмена. 2. Класифікація засобів і методів психічної підготовки спортсменів.	23		

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

4. Види і зміст поточних контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	**Вид контрольного заходу**	**Зміст контрольного заходу***	**Критерії оцінювання та термін виконання***	балів
Практичне заняття 1	Теоретичне завдання: записати предмет і зміст теорії і методики спортивної підготовки.	1. Формування загальної теорії спортивної підготовки. 2. Види змагань в програмах Олімпійських ігор, хронологія створення організаційних структур.	За кожну правильну відповідь – 2 бали	2
Практичне заняття 2	Теоретичне завдання: Записати загальні основи управління підготовкою спортсменів.	1. Напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів. 2. Специфічні принципи спортивного тренування.	За кожну правильну відповідь – 2 бали	4
Практичне заняття 3	Теоретичне завдання: Записати особливості управління підготовкою спортсменів.	**1.** Формування рухового досвіду. 2. Характерні особливості рухових умінь та навичок і перехід уміння в навичку. 3. Енергозабезпечення м'язової діяльності.	За кожну правильну відповідь – 2 бали	3
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Завдання і вимоги спортивної техніки. 2. Засоби технічної підготовки. 3. Формування рухових умінь і навичок.	За кожне правильно виконане завдання 2 бали.	6
Практичне заняття 4	Теоретичне завдання: Записати система спортивних змагань.	1. Види змагань, їх характеристика. 2. Кількісні параметри змагальної практики в річному циклі, зміст змагальної діяльності, системно взаємопов'язані компоненти змагального протиборства спортсменів-суперників. 3. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності. 4. Організація і проведення спортивних змагань.	За кожну правильну відповідь – 2 бали	4
Практичне заняття 5	Теоретичне завдання: Записати управління тренувальною та змагальною діяльнісю спортсменів.	1. Етапне управління, поточне та оперативне управління. 2. Комплексний контроль. 3. Управлінська діяльність тренера.	За кожну правильну відповідь – 2 бали	3

Практичне заняття 6	Теоретичне завдання: Записати тренувальні та змагальні навантаження спортсменів.	1. Загальні поняття про навантаження, характер навантаження. 2. Величина та управління величиною навантаження в системі: тренер-спортсмен, класифікація та спрямованість навантаження. 3. Зони спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. 4. Координаційна складність навантажень.	За кожну правильну відповідь – 2 бали.	4
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Визначення поняття «Спортивна тактика». 2. Види спортивної тактики. 3. Засоби і методи спортивної тактики.	За кожне правильно виконане завдання 2 бали.	6
Практичне заняття 7	Теоретичне завдання: Записати структуру і зміст багаторічної підготовки спортсменів.	1. Завдання, засоби, методи підготовки спортсменів на кожному етапі багаторічного тренування. 2. Характеристика структури і основ методики побудови окремого тренувального заняття.	За кожну правильну відповідь – 2 бали.	2
Практичне заняття 8	Теоретичне завдання: Записати відбір і орієнтація у загальній системі спортивної підготовки.	1. Спортивний відбір, як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей, етапи й завдання спортивного відбору, спортивна селекція, основні положення багаторічного спортивного відбору. 2. Структура і зміст спортивного відбору та орієнтації у поєднанні з етапами багаторічної підготовки спортсменів. 3. Селективна робота на етапах багаторічної підготовки спортсменів.	За кожну правильну відповідь – 2 бали	3
Практичне заняття 9	Теоретичне завдання: Записати побудову тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки.	1. Побудова річного циклу підготовки спортсменів. 2. Особливості побудови мезоциклів у спортивній підготовці жінок.	За кожну правильну відповідь – 2 бали	2
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Методика виховання силових здібностей. 2. Методика розвитку гнучкості. 3. Методика виховання швидкісних здібностей. 4. Методи виховання	За кожне правильно виконане завдання 2 бали	10

		координаційних здібностей. 5. Методика виховання загальної витривалості.		
Практичне заняття 10	Теоретичне завдання: Записати основні розділи підготовки спортсменів у процесі тренування.	1. Різновиди спортивної підготовки і її зміст. 2. Науково-методичні підходи щодо розробки тренувальних програм. 3. Методика навчання рухових дій, формування техніки рухів спортсменів.	За правильну відповідь – 2 бали.	3
Практичне заняття 11	Теоретичне завдання: Записати засоби відновлення спортивної працездатності.	1. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності. 2. Психологічні методи відновлення. Допінг у спорті.	За кожну правильну відповідь – 1 бал	2
Практичне заняття 12	Теоретичне завдання: Записати особливості побудови тренування дітей і підлітків.	1. Загальні вимоги до тренування юних спортсменів. 2. Методичні рекомендації щодо тренувальної роботи з дітьми і підлітками, обумовлені перебігом у них окремих фізіологічних станів організму.	За правильну відповідь – 2 бали.	2
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Характеристика психічної підготовки спортсмена. 2. Класифікація засобів і методів психічної підготовки спортсменів.	За кожне правильно виконане завдання 2 бали	4
Усього за поточний контроль				**60**

Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії Оцінювання	Усього
1	*2*	*3*	*4*	*5*
Екзамен	Індивідуальне Завдання	Виконання індивідуального завдання із заданої теми, презентаційний (графічний, наочний) матеріал, аудіо- та відеоматеріал, знання дослідженого матеріалу та здатність самостійно проаналізувати та ґрунтовно схарактеризувати матеріал дослідження.	Індивідуальне завдання – максимально 20 балів.	**20**
	Контрольне завдання	Проходження поточного тестового контролю. 10 питань.	Тестові питання – по 2 бали за кожне питання.	**20**
Усього балів				**40**

Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом)		

5. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

Основна:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська л-ра, 2008. с.
2. Матвеев Л.П. Основи загальної теорії спорта та системи підготовки спортсменів. . Київ: Олімпійська л-ра, 2014. 278 с.
3. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с
4. Platonov V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. Teoria generală si aplicatiile ei practice. Bucuresti: Ed. Discobolul, 2015. 624 p. c.
5. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 2015. 435с.
6. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ: Пороги, 2007. 425 с.
7. Присяжнюк С.О. Фізичне виховання, теоретичний розділ. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 245 с.

Додаткова:

1. Караулова С., Пономарьов В. О., Воронкова Т. В. Спортивні тренування як чинник розвитку особистості. *«Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»)»: журнал*. 2025. Т. 4. № 45. С. 705-713.
2. Пономарьов В. О., Петров В. О., Лісенчук Г. Особливості викладання навчальної дисципліни «загальна теорія підготовки спортсменів» в умовах дистанційного навчання. *Фізичне виховання та спорт*.. 2024. № 4. С. 77-83.
3. Сватьєв А. В., Пономарьов В. О., Воронков Є. О. Педагогічні технології у підготовці спортсменів в одноборствах. Modern Movement of Science: Proceedings of the 15th International Scientific and Practical Internet Conference, October 19-20 Dnipro: FOP Marenichenko V.V., 2023. С. 471-472.
4. Пономарьов В. О. Особливості викладання навчальної дисципліни «загальна теорія підготовки спортсменів» в умовах в оєнного стану. physical culture and sports as a modern priority Riga , Latvia : “ Baltija publishing ” , 2024. С. 19-21.
5. Пономарьов В. О., Петров В. О., Воронкова Т. В. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2025. 76 с.
6. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. С.80. Дата оновлення: 03.07.2018. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 (дата звернення: 11.03.2019).
7. Положення про центри фізичного здоров’я «Спорт для всіх» : наказ Міністерства молоді та спорту України від 31.01.2014 № 323. Дата оновлення: 18.03.2016. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0310-14 (дата звернення: 11.03.2019).

Інформаційні ресурси

Заклади загальної середньої освіти Міністерства освіти і науки України, інших міністерств і відомств та приватні заклади (2022/2023 н.р.). Інформаційний бюлетень. Київ. 2023. Міністерство освіти і науки України. Державна наукова установа “Інститут освітньої аналітики”. https://iea.gov.ua/naukovo-analitichna- diyalnist/analitika/informatsijni-byuleteni/2023-2/informaczijnibyuleteni/

6. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Відвідування усіх занять є обов'язковим. Відпрацювання пропущених занять здійснюється згідно з графіком.

Політика академічної доброчесності

Під час перевірки робіт студентів додержання політики академічної доброчесності здійснюватиметься згідно з «Кодексом академічної доброчесності Запорізького національного університету» http://surl.li/xgfnso

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Під час занять користуватися мобільними телефонами, ноутбуками, планшетами та іншими персональними гаджетами можна за умов виконання завдань.

Визнання результатів неформальної/інформальної освіти

Процедура врахування результатів, отриманих здобувачем за рахунок неформальної/інформальної освіти визначена у Положенні Запорізького національного університету про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти від 28.02.2025 р. (URL: https://surl.lu/sussxg).

Комунікація

Комунікація викладача зі студентами: електронна пошта, Moodle, ZOOM, мобільний зв'язок

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА 2025-2026 н.р. доступний за адресою: https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/1635.ukr.html.

НАВЧАННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ https://lnk.ua/gk4x2wkVy .

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (у тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Процедура повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: https://lnk.ua/9MVwgEpVz .

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: https://lnk.ua/EYNg6GpVZ .

Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: https://lnk.ua/QRVdWGwe3; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: https://lnk.ua/3R4avGqeJ.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога **Марті Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua

Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Спеціалізована допомога: (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: https://lnk.ua/5pVJr17VP.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

НАУКОВА БІБЛІОТЕКА: https://library.znu.edu.ua/. Графік роботи абонементів: понеділок-п`ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (СЕЗН ЗНУ): https://moodle.znu.edu.ua/.

Посилання для відновлення паролю: https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: https://sites.znu.edu.ua/child-advance/.