

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання,
здоров'я та туризму



М.В. Маліков

« 20 » 2025 р.

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

АТЛЕТИЗМ

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

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

ВИКЛАДАЧ: Пономарьов В.О. К.Пед.Н., доцент кафедри фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і
спорту

Погоджено

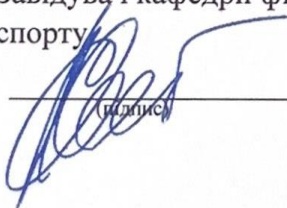
Гарант освітньо-професійної програми


(підпис)

С.І. Караулова

(ініціали, прізвище)

Протокол № 1 від «19» 08 2025 р.
Завідувач кафедри фізичної культури і
спорту



А.В. Сватсьєв

(ініціали, прізвище)

2025 рік



Зв'язок з викладачем (викладачами):

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

Метою викладання навчальної дисципліни «Атлетизм» є оволодіння теоретичними та практичними знаннями роботи у тренажерній залі. Формування необхідних знань, умінь і навиків, необхідних для успішної професійної діяльності. Здобуття практичного та теоретичного досвіду роботи з тренажерами та тренажерним приладдям.

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», «Загальна теорія підготовки спортсменів».

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Атлетизм» є вивчення історії атлетизму, вивчення загальних основ тренувального процесу, засвоєння техніки вправ на тренажерах, та вільною вагою, засвоєння методики початкового навчання вправ, та ознайомлення з особливостями використання тренувального обладнання для людей різного віку та кваліфікації.

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	4-й	-
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість годин	120	
Лекційні заняття	14	-
Семінарські заняття	-	-
Практичні заняття	30	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна робота	76	-
Консультації	1 раз на тиждень, формат проведення: за розкладом особисто 203а СОК ЗНУ; дистанційно на платформі ZOOM	
Вид підсумкового семестрового контролю:	Залік	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=2947	

3. 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. ЗК 4. Здатність працювати в команді. ЗК5. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій. ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. СК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. СК5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. СК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. СК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. РН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. РН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій. РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. РН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег. РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. РН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. РН16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини. РН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини. РН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.	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.

RH23 Демонструвати набуті теоретичні знання та практичні навички у процесі тренерської діяльності в обраному виді спорту. RH24 Проводити спортивний відбір та орієнтацію в обраному виді спорту з оцінюванням задатків та здібностей спортсменів, демонструвати вміння з методики, планування підготовки спортсменів, контролю за тренувальним процесом у системі багаторічного вдосконалення в обраному виді спорту. RH25 Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами в обраному виді спорту з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.	
---	--



4. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Предмет і завдання атлетизму.

Тема 1. Техніка безпеки і профілактика спортивного травматизму.

Зміст: Основи техніки безпеки у тренажерному залі. Заходи профілактики травматизму. Одяг та екіпірування для занять у тренажерному залі. Види травм, перша допомога.

Тема 2. Спортивний інвентар та обладнання для занять у тренажерному залі.

Зміст: Основний набір обладнання для силових вправ. Переваги роботи з вільними вагами. Переваги роботи з тренажерами. Тренажери з фіксованою траєкторією руху.

Тема 3. Особливості виконання вправ в пауерліфтингу.

Зміст: Загальні основи техніки пауерліфтингу. Особливості техніки виконання присіду. Особливості техніки виконання станової тяги. Особливості техніки виконання жиму штанги лежаче.

Тема 4. Особливості виконання вправ в кросфіті.

Зміст: Загальні основи техніки кросфіту. Особливості підбору комплексів в кросфіті. Необхідний інвентар для занять кросфітом. Змагальний кросфіт.

Змістовий модуль 2. Тренувальні принципи в атлетизмі

Тема 1. Особливості виконання вправ в гіршовому спорті.

Зміст: Загальні основи техніки в гіршовому спорті. Особливості техніки виконання ривку гирі. Особливості техніки виконання поштовху гирі. Змагання в гіршовому спорті.

Тема 2. Вправи для м'язів грудей.

Зміст: Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів грудей. Основні силові вправи для м'язів грудей. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей.

Тема 3. Вправи для м'язів дельт.

Зміст: Анатомія м'язів дельт. Функція м'язів дельт. Основні силові вправи для м'язів дельт. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів дельт. Особливості тренування м'язів дельт.

Тема 4. Вправи для м'язів трицепсу.

Зміст: Анатомія м'язів трицепсу. Функція м'язів трицепсу. Основні силові вправи для м'язів трицепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трицепсу. Особливості тренування м'язів трицепсу.

Змістовий модуль 3. Вправи для основних м'язових груп – 1.

Тема 1. Вправи для м'язів біцепсу.

Зміст: Анатомія м'язів біцепсу. Функція м'язів біцепсу. Основні силові вправи для м'язів біцепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів біцепсу. Особливості тренування м'язів біцепсу.

Тема 2. Вправи для найширших м'язів спини.

Зміст: Анатомія м'язів спини. Функція м'язів спини. Основні силові вправи для м'язів спини. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів спини. Особливості тренування м'язів спини.

Тема 3. Вправи для м'язів трапеції.

Зміст: Анатомія м'язів трапеції. Функція м'язів трапеції. Основні силові вправи для м'язів трапеції. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трапеції. Особливості тренування м'язів трапеції.

Тема 4. Вправи для м'язів квадрицепсу.

Зміст: Анатомія м'язів квадрицепсу. Функція м'язів квадрицепсу. Основні силові вправи для м'язів квадрицепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів квадрицепсу. Особливості тренування м'язів квадрицепсу.



Змістовий модуль 4. Вправи для основних м'язових груп – 2.

Тема 1. Вправи для м'язів сідниць.

Зміст: Анатомія м'язів сідниць. Функція м'язів сідниць. Основні силові вправи для м'язів сідниць. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів сідниць. Особливості тренування м'язів сідниць.

Тема 2. Вправи для м'язів гомілки.

Зміст: Анатомія м'язів гомілки. Функція м'язів гомілки. Основні силові вправи для м'язів гомілки. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів гомілки. Особливості тренування м'язів гомілки.

Тема 3. Вправи для прямого м'язу живота.

Зміст: Анатомія прямого м'язу живота. Функція прямого м'язу живота. Основні силові вправи для прямого м'язу живота. Основні помилки при виконанні вправ для прямого м'язу живота. Особливості тренування прямого м'язу живота.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

4. Структура навчальної дисципліни



Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	2	3	4	5
Лабораторне заняття 1	Тема. Техніка безпеки і профілактика спортивного травматизму. Перелік питань: Основи техніки безпеки у тренажерному залі. Заходи профілактики травматизму. Одяг та екіпірування для занять у тренажерному залі. Види травм, перша допомога.	2	...	щотижня
Лабораторне заняття 2	Тема. Спортивний інвентар та обладнання для занять у тренажерному залі. Перелік питань: Основний набір обладнання для силових вправ. Переваги роботи з вільними вагами. Переваги роботи з тренажерами. Тренажери з фіксованою траєкторією руху.	2		щотижня
Лекція 1	Тема: Напрями в атлетизмі. Перелік питань: 1. Оздоровчий та спортивний атлетизм. 2. Групи силових видів спорту. 3. Напрями атлетизму для жінок.	2		
Самостійна робота	Тема. Організація і проведення самостійних занять з атлетизму. Питання для розгляду. 1. Зміст і засоби атлетизму. 2. Вимоги до організації самостійних занять. 3. Особливості організації проведення самостійних занять з атлетизму.	10		
Лабораторне заняття 3	Тема. Особливості виконання вправ в пауерліфтингу. Перелік питань: Загальні основи техніки пауерліфтингу. Особливості техніки виконання присіду. Особливості техніки виконання станової тяги. Особливості техніки виконання жиму штанги лежаче.	2		щотижня
Лабораторне заняття 4	Тема: Особливості виконання вправ в кросфіті. Перелік питань: Загальні основи техніки кросфіту. Особливості підбору комплексів в кросфіті. Необхідний інвентар для занять кросфітом. Змагальний кросфіт.	2		щотижня
Лекція 2	Тема: тренувальні принципи в атлетизмі. Перелік питань: 1. Закономірності й правила тренувального процесу. 2. Тренувальні принципи для початківців.	2		

	3.Тренувальні принципи для атлетів високого рівня кваліфікації.			
Самостійна робота	Тема. Робота серцево-судинної та дихальної системи під час тренувань з обтяженнями. Питання для розгляду. 1. Особливості функціонування серцево-судинної та дихальної систем під час тренувань. 2. Адаптаційні зміни в серцево-судинної та дихальної системи під час тренувань з обтяженнями. 3. Особливості побудови тренувального процесу в залежності від стану серцево-судинної та дихальної системи.	10		
Лабораторне заняття 5	Тема. Особливості виконання вправ в гирьовому спорті. Перелік питань: Загальні основи техніки в гирьовому спорті. Особливості техніки виконання ривку гирі. Особливості техніки виконання поштовху гирі. Змагання в гирьовому спорті.	2		щотижня
Лабораторне заняття 6	Тема. Вправи для м'язів грудей. Перелік питань: Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів грудей. Основні силові вправи для м'язів грудей. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. Особливості тренування м'язів грудей.	2		щотижня
Лекція 3	Тема: Основні методи в атлетизмі. Перелік питань: 1. Метод максимальних зусиль. 2. Метод динамічних зусиль. 3. Метод повторних зусиль.	2		
Самостійна робота	Тема. Фізіологічні механізми втоми та відновлення під час силових фізичних навантажень. Питання для розгляду. 1. Відновлення після тренувальних навантажень. 2. Фази відновлення після силових тренувань. 3. Педагогічні засоби відновлення.	10		
Лабораторне заняття 7	Тема: Вправи для м'язів дельт. Перелік питань: Анатомія м'язів дельт. Функція м'язів дельт. Основні силові вправи для м'язів дельт. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів дельт. Особливості тренування м'язів дельт.	2		щотижня
Лабораторне заняття 8	Тема: Вправи для м'язів трицепсу. Перелік питань: Анатомія м'язів трицепсу. Функція м'язів трицепсу. Основні силові вправи для м'язів трицепсу. Основні помилки при виконанні	2		щотижня

	вправ для м'язів трицепсу. Особливості тренування м'язів трицепса.			
Лекція 4	Тема: Планування тренування в атлетизмі. Перелік питань: 1. Особливості складання тренувального комплексу. 2. Програма тренувань для початківців. 3. Програми тренувань для набору м'язової маси.	2		
Самостійна робота	Тема: Контроль та самоконтроль під час тренувань с обтяженнями. Питання для розгляду: 1. Поняття самоконтроль. 2. Суб'єктивні показники самоконтролю 3. Об'єктивні показники самоконтролю.	10		
Лабораторне заняття 9	Тема: Вправи для м'язів біцепсу. Перелік питань: Анатомія м'язів біцепсу. Функція м'язів біцепсу. Основні силові вправи для м'язів біцепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів біцепсу. Особливості тренування м'язів біцепса.	2		щотижня
Лабораторне заняття 10	Тема: Вправи для найширших м'язів спини. Перелік питань: Анатомія м'язів спини. Функція м'язів спини. Основні силові вправи для м'язів спини. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів спини. Особливості тренування м'язів спини.	2		щотижня
Лекція 5	Тема: Види вправ в атлетизмі. Перелік питань: 1. Вправи з зовнішнім обтяженням. 2. Статичні вправи, що виконуються в ізометричному режимі. 3. Ізокінетичні вправи.			
Самостійна робота	Тема: Фізіологічні особливості силового тренування. Питання для розгляду: 1. Атлас м'язової системи людини. 2. Визначення рівня фізичної підготовленості. 3. Цикли багаторічного силового тренування.	9		
Лабораторне заняття 11	Тема: Вправи для м'язів трапеції. Перелік питань: Анатомія м'язів трапеції. Функція м'язів трапеції. Основні силові вправи для м'язів трапеції. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трапеції. Особливості тренування м'язів трапеції.	2		щотижня
Лабораторне заняття 12	Тема: Вправи для м'язів квадрицепсу. Перелік питань: Анатомія м'язів квадрицепсу. Функція м'язів квадрицепсу. Основні силові вправи для	2		щотижня

	м'язів квадрицепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів квадрицепсу. Особливості тренування м'язів квадрицепсу.			
Лекція 6	Тема: Різновиди сили, та методи її тренування. Перелік питань: 1. Максимальна сила. 2. Швидкісна сила. 3. Вибухова сила. 4. Силова витривалість. 5. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини.	2		
Самостійна робота	Тема: Види вправ в атлетизмі. Питанням для розгляду: 1. Вправи з зовнішнім обтяженням. 2. Вправи з подоланням опору тіла. 3. Статичні вправи.	9		
Лабораторне заняття 13	Тема: Вправи для м'язів сідниць. Перелік питань: Анатомія м'язів сідниць. Функція м'язів сідниць. Основні силові вправи для м'язів сідниць. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів сідниць. Особливості тренування м'язів сідниць.	2		щотижня
Лабораторне заняття 14	Тема: Вправи для м'язів гомілки. Перелік питань: Анатомія м'язів гомілки. Функція м'язів гомілки. Основні силові вправи для м'язів гомілки. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів гомілки. Особливості тренування м'язів гомілки.	2		щотижня
Лекція 7	Тема: Загальна характеристика харчування в атлетизмі. Перелік питань: 1. Харчовий раціон спортсмена. 2. Розрахунок енергетичних витрат у ході тренувального заняття. 3. Групи харчових продуктів.	2		
Самостійна робота	Тема: Важливість темпу в побудові тренувальної програми. Питання для розгляду: 1. Поняття темп. 2. Різновиди темпу. 3. Особливості використання темпу для різних цілей.	9		
Лабораторне заняття 15	Тема: Вправи для прямого м'язу живота. Перелік питань: Анатомія прямого м'язу живота. Функція прямого м'язу живота. Основні силові вправи для прямого м'язу живота. Основні помилки при виконанні вправ для прямого м'язу живота. Особливості тренування прямого м'язу живота.	2		щотижня
Самостійна робота	Тема: Особливості харчування для відновлення після силових тренувань. Питання для розгляду:	9		

	1. Процес відновлення пошкоджених м'язових волокон. 2. Основний обмін. 3. Приклади харчування в залежності від цілей.			
--	--	--	--	--



5. Види і зміст поточних контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	Усього балів
Лабораторне заняття 1	Теоретичне завдання: записати техніку безпеки і профілактику спортивного травматизму.	1. Основи техніки безпеки у тренажерному залі. 2. Заходи профілактики травматизму. 3. Одяг та екіпірування для занять у тренажерному залі. Види травм, перша допомога.	За кожне правильно виконане завдання 0,5 бала	1,5
Лабораторне заняття 2	Теоретичне завдання: записати спортивний інвентар та обладнання для занять у тренажерному залі.	1. Основний набір обладнання для силових вправ. 2. Переваги роботи з вільними вагами. 3. Переваги роботи з тренажерами. 4. Тренажери з фіксованою траєкторією руху.	За кожне правильно виконане завдання 0,5 бала	2
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Зміст і засоби атлетизму. 2. Вимоги до організації самостійних занять. 3. Особливості організації проведення самостійних занять з атлетизму.	За кожне правильно виконане завдання 1 бал.	3
Лабораторне заняття 3	Теоретичне завдання: Записати особливості виконання вправ в пауерліфтингу.	1. Загальні основи техніки пауерліфтингу. 2. Особливості техніки виконання присіду. 3. Особливості техніки виконання станової тяги. 4. Особливості техніки виконання жиму штанги лежаче.	За кожне правильно виконане завдання 0,5 бала	2
Лабораторне заняття 4	Теоретичне завдання: Записати особливості виконання вправ в кросфіті.	1. Загальні основи техніки кросфіту. 2. Особливості підбору комплексів в кросфіті. 3. Необхідний інвентар для занять кросфітом. 4. Змагальний кросфіт.	За кожне правильно виконане завдання 0,5 бала	2

Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Особливості функціонування серцево- судинної та дихальної систем під час тренувань. 2. Адаптаційні зміни в серцево-судинної та дихальної системи під час тренувань з обтяженнями. 3. Особливості побудови тренувального процесу в залежності від стану серцево-судинної та дихальної системи.	За кожне правильно виконане завдання 1 бал.	3
----------------------	--	--	--	---

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

Лабораторне заняття 5	Теоретичне завдання: Записати особливості виконання вправ в гирьовому спорті.	1. Загальні основи техніки в гирьовому спорті. 2. Особливості техніки виконання ривку гирі. 3. Особливості техніки виконання поштовху гирі. 4. Змагання в гирьовому спорті.	За кожне правильно виконане завдання 0,5 бала	2
Лабораторне заняття 6	Теоретичне завдання: Записати вправи для м'язів грудей.	1. Анатомія м'язів грудей. 2. Функція м'язів грудей. 3. Основні силові вправи для м'язів грудей. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей. 5. Особливості тренування м'язів грудей.	За кожну правильну відповідь – 0,5 бала	2,5
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Відновлення після тренувальних навантажень. 2. Фази відновлення після силових тренувань. 3. Педагогічні засоби відновлення.	За кожне правильно виконане завдання 1 бал.	3
Лабораторне заняття 7	Теоретичне завдання: Записати вправи для м'язів дельт.	1. Анатомія м'язів дельт. 2. Функція м'язів дельт. 3. Основні силові вправи для м'язів дельт. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів дельт. 5. Особливості тренування м'язів дельт.	За правильну відповідь – 0,5 бала	2,5
Лабораторне заняття 8	Теоретичне завдання: Записати вправи для м'язів трицепсу.	1. Анатомія м'язів трицепсу. 2. Функція м'язів трицепсу. 3. Основні силові вправи для м'язів трицепсу. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трицепсу. 5. Особливості тренування м'язів трицепса.	За кожну правильну відповідь – 0,5 бала	2,5
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Поняття самоконтролю. 2. Суб'єктивні показники самоконтролю 3. Об'єктивні показники самоконтролю.	За кожне правильно виконане завдання 1 бал.	3
Лабораторне заняття 9	Теоретичне завдання: Записати вправи для м'язів біцепсу.	1. Анатомія м'язів біцепсу. 2. Функція м'язів біцепсу. 3. Основні силові вправи для м'язів біцепсу. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів біцепсу. 5. Особливості тренування м'язів біцепса.	За кожну правильну відповідь – 0,5 бала	2,5

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

Лабораторне заняття 10	Теоретичне завдання: Записати вправи для найширших м'язів спини.	1. Анатомія м'язів спини. 2. Функція м'язів спини. 3. Основні силові вправи для м'язів спини. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів спини. 5. Особливості тренування м'язів спини.	За кожну правильну відповідь – 0,5 бала	2,5
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Атлас м'язової системи людини. 2. Визначення рівня фізичної підготовленості. 3. Цикли багаторічного силового тренування.	За кожне правильно виконане завдання 1 бал.	3
Лабораторне заняття 11	Теоретичне завдання: Записати вправи для м'язів трапеції.	1. Анатомія м'язів трапеції. 2. Функція м'язів трапеції. 3. Основні силові вправи для м'язів трапеції. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трапеції. 5. Особливості тренування м'язів трапеції.	За кожну правильну відповідь – 0,5 бала	2,5
Лабораторне заняття 12	Теоретичне завдання: Записати вправи для м'язів квадрицепсу.	1. Анатомія м'язів квадрицепсу. 2. Функція м'язів квадрицепсу. 3. Основні силові вправи для м'язів квадрицепсу. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів квадрицепсу. 5. Особливості тренування м'язів квадрицепсу.	За кожну правильну відповідь – 0,5 бала	2,5
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Вправи з зовнішнім обтяженням. 2. Вправи з подоланням опору тіла. 3. Статичні вправи.	За кожне правильно виконане завдання 1 бал.	3
Лабораторне заняття 13	Теоретичне завдання: Записати вправи для м'язів сідниць.	1. Анатомія м'язів сідниць. 2. Функція м'язів сідниць. 3. Основні силові вправи для м'язів сідниць. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів сідниць. 5. Особливості тренування м'язів сідниць.	За кожну правильну відповідь – 0,5 бала	2,5
Лабораторне заняття 14	Теоретичне завдання: Записати вправи для м'язів гомілки.	1. Анатомія м'язів гомілки. 2. Функція м'язів гомілки. 3. Основні силові вправи для м'язів гомілки. 4. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів гомілки. 5. Особливості тренування м'язів гомілки.	За кожну правильну відповідь – 0,5 бала	2,5

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Поняття темп. 2. Різновиди темпу. 3. Особливості використання темпу для різних цілей.	За кожне правильно виконане завдання 1 бал.	3
Лабораторне заняття 15	Теоретичне завдання: Записати вправи для прямого м'язу живота.	1. Анатомія прямого м'язу живота. 2. Функція прямого м'язу живота. 3. Основні силові вправи для прямого м'язу живота. 4. Основні помилки при виконанні вправ для прямого м'язу живота. 5. Особливості тренування прямого м'язу живота.	За кожною правильною відповідь – 0,5 бала	2,5
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Дати письмову відповідь на питання.	1. Процес відновлення пошкоджених м'язових волокон. 2. Основний обмін. 3. Приклади харчування в залежності від цілей.	За кожне правильно виконане завдання 1 бал.	3
Усього за поточний контроль				60



6. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу*	Критерії Оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
Залік	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 національного 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)		

7. Рекомендована література

Основна:

1. Коваленко І.В. Пауерліфтинг - історія, змагання, проблеми, судівство, фотогалерея. Київ: Молодь, 2016. 208 с.
2. Келлер Л. Сучасне тіло. Енциклопедія бодібілдингу. Київ: Олімпійська література, 2018. - 415 с.
3. МакРоберт С. Міркуй! Бодібілдинг без допінгу. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервис» , 2017. - 224 с.
4. Мейя М., Берарди Д. Бодібілдинг. Експрес-програма. Від скелета до атлета. - Харків. : Книжковий Клуб "Клуб Сімейного дозвілля", 2017. - 240 с.
5. Плехов В.Н. Масса: енциклопедія бодібілдинга. - Київ. : Поступ & Капітал, 2017. - 316 с.
6. Романовський В.В., Руденко Е.І. Бодібілдинг для усіх. Київ: Комбі ЛТД, 2014 - 224 с.
7. Шварценеггер А. Енциклопедія бодібілдинга. Київ: Олімпійська література, 2015. – 512 с.
8. Шварценеггер А., Доббінс Б. Нова енциклопедія бодібілдинга. Київ: Олімпійська література, 2016. – 712 с.
9. Шестопапов С.В. Бодібілдинг для початківців. Київ: Комбі ЛТД, 2018. 216 с.
10. Шестопапов С.В. Бодібілдинг. Київ: Молодь, 2019. 318 с.

Додаткова:

1. Олешко В.Г. Силові види спорту. - Київ: Олімпійська література, 2019. – 289 с.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - Київ: Олімпійська література, 2015. - 320 с.
3. Стеценко А.І., Сікачина М.О. Значення антропометричних показників спортсменів на формування техніки жиму штанги лежачи // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: 36. Наук праць, - Київ, 2014 - С. 123-126.
4. Пономарьов В. О., Симонік А. В., Царенко К. В. Аналіз педагогічних умов і моделі формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх тренерів на заняттях з атлетизму. *"Фізичне виховання та спорт"*. 2025. № 1. С. 119-124
5. Пономарьов В. О., Маліков М. В., Симонік А. В., Верітов О. І. Вплив занять атлетичною гімнастикою на швидко-силові здібності у юнаків 18-20 років, які займаються греко-римською боротьбою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. № В и п у с к 3 (189) 25. С. 142-147.

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

6. Пономарьов В. О., Булах С. М. Аналіз педагогічних умов та моделі формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № (176) 24. С.
7. Симонік А. В., Пономарьов В. О., Симонік М. С. Вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний стан чоловіків різних вікових груп. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 1. С. 175-18
8. Пономарьов В. О., Булах С. М., Верітова О. С. Обґрунтування структури професійно-педагогічної компетентності тренера-викладача з атлетичної гімнастики. Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології : Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 2-3 лютого 2018 р. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2018. С. 108-110.
9. Пономарьов В. О. Формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу у фаховій підготовці. Сучасні технології в оздоровчій діяльності. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 238-242.
10. Пономарьов В. О., Царенко К. В., Булах С. М. Атлетизм: конспект лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напрямів підготовки «Спорт», «Фізичне виховання». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2019. 95 с.
11. Пономарьов В. О., Свасьєв А. В., Симонік А. В. Атлетизм. Курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2025. 58 с.



11. Інформаційні ресурси

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>
2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] www.nbuv.gov.ua
4. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал [Електронний ресурс] – Режим доступу до журн. <http://www.tmfv.com.ua/>

12. 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.



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2024-2025 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р. доступний за адресою:
<https://tinyurl.com/yckze4jd>.

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ. Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ**: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) 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://tinyurl.com/y9tve4lk>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в 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. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА. Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

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://tinyurl.com/57wha734>. 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://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

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

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни



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. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.

Наукова бібліотека: <http://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 (MOODLE):

<https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua.

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу. Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:

<https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>