

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

2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ

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

освітньо-професійної програми «Спорт»
спеціальності Д 7 «Фізична культура і спорт»
галузі знань А «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

(підпис)

А.В. Сватъєв

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

Метою викладання навчальної дисципліни "Спортивно-педагогічне вдосконалення" є: підвищення спортивної майстерності і надання можливості подальшого спортивного вдосконалення, формування необхідних знань, умінь і навичок, необхідних для успішної тренерської діяльності, здобуття практично-педагогічного досвіду фахівця з обраного виду спорту, розкриття всіх потенційних здібностей та прагнень спортсмена через його тренувальну та змагальну діяльність, продовження спортивного довголіття.

Постреквізити курсу, дозволяють застосувати набуті знання та навички, що сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання та спорту: «Атлетизм», «Загальна теорія підготовки спортсменів».

Завданням курсу є формування висококваліфікованих тренерів з обраного виду спорту для учбових закладів та ШВСМ, СДЮСШ, ДЮСШ, колективів фізичної культури.

2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	1-й	1-й
Кількість кредитів ECTS	6	
Кількість годин	180	
Лекційні заняття	-	-
Семінарські заняття	-	-
Практичні заняття	-	-
Лабораторні заняття	68 год.	-
Самостійна робота	112 год.	-
Консультації	2 рази 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=3874	



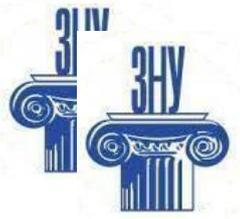
3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи Оцінювання
<p>Результати навчання:</p> <p>ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 4. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.</p> <p>СК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.</p> <p>СК16. Здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, методiku підготовки спортсменів у системі багаторічного вдосконалення в обраному виді спорту.</p> <p>РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>РН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p> <p>РН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p>РН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>РН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p>РН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p> <p>РН23 Демонструвати набуті теоретичні знання та практичні навички у процесі тренерської діяльності в обраному виді спорту.</p> <p>РН24 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.</p> <p>РН25 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</p>	<p>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).</p> <p>Підсумкові контрольні заходи: індивідуальні завдання (презентації, виступи з доповіддю); залік: виконання фізичних вправ, виконання тестових завдань, усне опитування.</p>

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни



спортивної майстерності в обраному виді спорту.	
---	--



4. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Техніка виконання вправ для м'язів квадрицепсу.

Тема 1. Технічні особливості виконання вправ 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.

Тема 2. Особливості використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами різної кваліфікації.

Зміст: Основні правила ознайомлення з вправами для м'язів квадрицепсу початківцями. Використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами середнього рівня кваліфікації. Особливості впровадження вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами високого рівня кваліфікації.

Тема 3. Різновиди впровадження вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами різного віку та статі.

Зміст: Основні правила використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами підлітками. Використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами похилого віку. Особливості впровадження вправ для м'язів квадрицепсу спортсменками жінками.

Змістовий модуль 2. Техніка виконання вправ для м'язів біцепсу.

Тема 1. Технічні особливості виконання вправ 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. Особливості використання вправ для м'язів біцепсу спортсменами різної кваліфікації.

Зміст: Основні правила ознайомлення з вправами для м'язів біцепсу початківцями. Використання вправ для м'язів біцепсу спортсменами середнього рівня кваліфікації. Особливості впровадження вправ для м'язів біцепсу спортсменами високого рівня кваліфікації.

Тема 3. Різновиди впровадження вправ для м'язів біцепсу спортсменами різного віку та статі.

Зміст: Основні правила використання вправ для м'язів біцепсу спортсменами підлітками. Використання вправ для м'язів біцепсу спортсменами похилого віку. Особливості впровадження вправ для м'язів біцепсу спортсменками жінками.

Змістовий модуль 3. Техніка виконання вправ для м'язів трицепсу.

Тема 1. Технічні особливості виконання вправ 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.

Тема 2. Особливості використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами різної кваліфікації.

Зміст: Основні правила ознайомлення з вправами для м'язів трицепсу початківцями. Використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами середнього рівня кваліфікації. Особливості впровадження вправ для м'язів трицепсу спортсменами високого рівня кваліфікації.

Тема 3. Різновиди впровадження вправ для м'язів трицепсу спортсменами різного

віку та статі.

Зміст: Основні правила використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами підлітками.

Використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами похилого віку. Особливості впровадження вправ для м'язів трицепсу спортсменками жінками.

Змістовий модуль 4. Техніка виконання вправ для м'язів сідниць.

Тема 1. Технічні особливості виконання вправ для м'язів сідниць.

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

Тема 2. Особливості використання вправ для сідничних м'язів спортсменами різної кваліфікації.

Зміст: Основні правила ознайомлення з вправами для сідничних м'язів початківцями. Використання вправ для сідничних м'язів спортсменами середнього рівня кваліфікації. Особливості впровадження вправ для сідничних м'язів спортсменами високого рівня кваліфікації.

Тема 3. Різновиди впровадження вправ для сідничних м'язів спортсменами різного віку та статі.

Зміст: Основні правила використання вправ для сідничних м'язів спортсменами підлітками. Використання вправ для сідничних м'язів спортсменами похилого віку. Особливості впровадження вправ для сідничних м'язів спортсменками жінками.

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 1-3	Тема. Технічні особливості виконання вправ для м'язів квадрицепсу. Перелік питань: 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.	6	...	2 рази на тиждень
Лабораторне заняття 4-6	Тема. Особливості використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами різної кваліфікації. Перелік питань: Основні правила ознайомлення з вправами для м'язів квадрицепсу початківцями. Використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами середнього рівня кваліфікації. Особливості впровадження вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами високого рівня кваліфікації.	6		2 рази на тиждень
Лабораторне заняття 7-9	Тема. Різновиди впровадження вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами різного віку та статі. Перелік питань: Основні правила використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами підлітками. Використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами похилого віку. Особливості впровадження вправ для м'язів квадрицепсу спортсменками жінками.	6		2 рази на тиждень
Самостійна робота	Тема. Принципи сучасних систем фізичного розвитку. Питання для розгляду. 1. Принципи розвитку силових якостей. 2. Принципи розвитку м'язової маси. 3. Принципи розвитку рельєфності мускулатури.	60		
Лабораторне заняття 10-12	Тема. Технічні особливості виконання вправ 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 біцепсу.	6		2 рази на тиждень
Лабораторне заняття 13-15	Тема. Особливості використання вправ для м'язів біцепсу спортсменами різної кваліфікації. Перелік питань: Основні правила ознайомлення з вправами для м'язів біцепсу початківцями. Використання	6		2 рази на тиждень

	вправ для м'язів біцепсу спортсменами середнього рівня кваліфікації. Особливості впровадження вправ для м'язів біцепсу спортсменами високого рівня кваліфікації.			
--	--	--	--	--

Лабораторне заняття 16-18	<p>Тема. Різновиди впровадження вправ для м'язів біцепсу спортсменами різного віку та статі.</p> <p>Перелік питань: Основні правила використання вправ для м'язів біцепсу спортсменами підлітками. Використання вправ для м'язів біцепсу спортсменами похилого віку. Особливості впровадження вправ для м'язів біцепсу спортсменками жінками.</p>	6		2 рази на тиждень
Самостійна робота	<p>Тема. Принципи систем фізичного розвитку минулого - 2</p> <p>Питання для розгляду.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Система фізичного розвитку І. В. Лебедєва "Сила та здоров'я" 2. Мюллер "Моя система" 3. Динамічні та ізометричні вправи „Самсона” 	60		
Лабораторне заняття 19-21	<p>Тема. Технічні особливості виконання вправ для м'язів трицепсу.</p> <p>Перелік питань: 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.</p>	6		2 рази на тиждень
Лабораторне заняття 22-24	<p>Тема. Особливості використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами різної кваліфікації.</p> <p>Перелік питань: Основні правила ознайомлення з вправами для м'язів трицепсу початківцями. Використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами середнього рівня кваліфікації. Особливості впровадження вправ для м'язів трицепсу спортсменами високого рівня кваліфікації.</p>	6		2 рази на тиждень
Лабораторне заняття 25-27	<p>Тема. Різновиди впровадження вправ для м'язів трицепсу спортсменами різного віку та статі.</p> <p>Перелік питань: Основні правила використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами підлітками.</p> <p>Використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами похилого віку. Особливості впровадження вправ для м'язів трицепсу спортсменками жінками.</p>	6		2 рази на тиждень
Лабораторне заняття 28-30	<p>Тема. Технічні особливості виконання вправ для сідничних м'язів.</p> <p>Перелік питань: Анатомія сідничних м'язів. Функція сідничних м'язів. Основні силові вправи для сідничних м'язів. Основні помилки при виконанні вправ для сідничних м'язів. Особливості тренування сідничних м'язів.</p>	6		2 рази на тиждень

Лабораторне заняття 31-32	<p>Тема. Особливості використання вправ для сідничних м'язів спортсменами різної кваліфікації.</p> <p>Перелік питань: Основні правила ознайомлення з вправами для сідничних м'язів початківцями. Використання вправ для сідничних м'язів спортсменами середнього рівня кваліфікації. Особливості впровадження вправ для сідничних м'язів спортсменами високого рівня кваліфікації.</p>	4		2 рази на тиждень
Лабораторне заняття 33-34	<p>Тема. Різновиди впровадження вправ для сідничних м'язів спортсменами різного віку та статі.</p> <p>Перелік питань: Основні правила використання вправ для сідничних м'язів спортсменами підлітками. Використання вправ для сідничних м'язів спортсменами похилого віку. Особливості впровадження вправ для сідничних м'язів спортсменками жінками.</p>	4		2 рази на тиждень

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни





Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу*	Критерії оцінювання та термін виконання*	балів
Лабораторне заняття 1-3	Теоретичне завдання: записати технічні особливості виконання вправ 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 кожен вид стройових прийомів – 1 бал.	4
Лабораторне заняття 4-6	Теоретичне завдання: Записати особливості використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами різної кваліфікації.	1. Основні правила ознайомлення з вправами для м'язів квадрицепсу початківцями. 2. Використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами середнього рівня кваліфікації. 3. Особливості впровадження вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами високого рівня кваліфікації.	За кожен вид стройових прийомів – 1 бал.	4
Лабораторне заняття 7-9	Теоретичне завдання: Записати різновиди впровадження вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами різного віку та статі.	1. Основні правила використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами підлітками. 2. Використання вправ для м'язів квадрицепсу спортсменами похилого віку. 3. Особливості впровадження вправ для м'язів квадрицепсу спортсменками жінками.	За кожен вид стройових прийомів – 1 бал.	4
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Відповідь на три теоретичні питання.	1. Принципи розвитку силових якостей. 2. Принципи розвитку м'язової маси. 3. Принципи розвитку рельєфності мускулатури.	За кожне правильно виконане завдання 1 бал.	6
Лабораторне заняття 10- 12	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для м'язів біцепсу.	1. Анатомія м'язів біцепсу. Функція м'язів біцепсу. 2. Основні силові вправи для м'язів біцепсу. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів біцепсу. 3. Особливості тренування м'язів біцепсу.	За кожну правильну відповідь – 1 бал.	3

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

Лабораторне заняття 13-15	Теоретичне завдання: Записати особливості використання вправ для м'язів біцепсу спортсменами різної кваліфікації.	1. Основні правила ознайомлення вправами для м'язів біцепсу початківцями. 2. Використання вправ для м'язів біцепсу спортсменами середнього рівня кваліфікації. 3. Особливості впровадження вправ для м'язів біцепсу спортсменами високого рівня кваліфікації.	За правильну відповідь – 1 бал.	3
Лабораторне заняття 16-18	Теоретичне завдання: Записати різновиди впровадження вправ для м'язів біцепсу спортсменами різного віку та статі.	1. Основні правила використання вправ для м'язів біцепсу спортсменами підлітками. 2. Використання вправ для м'язів біцепсу спортсменами похилого віку. 3. Особливості впровадження вправ для м'язів біцепсу спортсменками жінками.	За кожну правильну відповідь – 1 бал.	3
Самостійна робота	Теоретичне завдання: Відповідь на чотири теоретичні питання.	1. Система фізичного розвитку І. В. Лебедева "Сила та здоров'я" 2. Мюллер "Моя система" 3. Динамічні та ізометричні вправи „Самсона”	За кожне правильно виконане завдання 1 бал.	6
Лабораторне заняття 19-21	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для м'язів трицепсу.	1. Анатомія м'язів трицепсу. 2. Функція м'язів спини. Основні силові вправи для м'язів трицепсу. 3. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів трицепсу. 4. Особливості тренування м'язів трицепсу.	За кожну правильну відповідь – 1 бал.	3
Лабораторне заняття 22-24	Теоретичне завдання: Записати особливості використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами різної кваліфікації.	1. Основні правила ознайомлення з вправами для м'язів трицепсу початківцями. 2. Використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами середнього рівня кваліфікації. 3. Особливості впровадження вправ для м'язів трицепсу спортсменами високого рівня кваліфікації.	За кожну правильну відповідь – 1 бал.	3

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Силабус навчальної дисципліни

Лабораторне заняття 25-27	Теоретичне завдання: Записати різновиди вправ для м'язів трицепсу спортсменами різного віку та статі.	1. Основні правила використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами підлітками. 2. Використання вправ для м'язів трицепсу спортсменами похилого віку. 3. Особливості впровадження вправ для м'язів трицепсу спортсменками жінками.	За кожную правильну відповідь – 1 бал.	3
Лабораторне заняття 28-30	Теоретичне завдання: Записати технічні особливості виконання вправ для сідничних м'язів.	1. Анатомія сідничних м'язів. 2. Функція сідничних м'язів. 3. Основні силові вправи для сідничних м'язів. Основні помилки при виконанні вправ для сідничних м'язів. 4. Особливості тренування сідничних м'язів.	За кожную правильну відповідь – 1 бал.	3
Лабораторне заняття 31-32	Теоретичне завдання: Записати особливості використання вправ для сідничних м'язів спортсменами різної кваліфікації.	1. Основні правила ознайомлення з вправами для сідничних м'язів початківцями. 2. Використання вправ для сідничних м'язів спортсменами середнього рівня кваліфікації. 3. Особливості впровадження вправ для сідничних м'язів спортсменами високого рівня кваліфікації.	За кожную правильну відповідь – 1 бал.	3
Лабораторне заняття 33-34	Теоретичне завдання: Записати різновиди впровадження вправ для сідничних м'язів спортсменами різного віку та статі.	1. Основні правила використання вправ для сідничних м'язів спортсменами підлітками. 2. Використання вправ для сідничних м'язів спортсменами похилого віку. 3. Особливості впровадження вправ для сідничних м'язів спортсменками жінками.	За кожную правильну відповідь – 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 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)		
FХ	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Силабус навчальної дисципліни

7. Рекомендована література

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-Сервіс», 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. Шестопалов С.В. Бодібілдинг для початківців. Київ: Комбі ЛТД, 2018. 216 с.
10. Шестопалов 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 швидкокісно-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.

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., Сватъев 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.



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/xgfns0>

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 – 2025-2026 рр.

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 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/y6wzlu3>.

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 методик 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/y9pkmmp5>. 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/yeds57la>.

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>