

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання

 М.В. Маліков

2016 р.

НАВЧАЛЬНО-СПОРТИВНА СЕКЦІЯ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЄ РУХОВУ
АКТИВНІСТЬ ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ**

підготовки бакалаврів
(назва освітнього ступеня)

за освітніми програмами:

Економічна кібернетика, Фінанси і кредит, Облік і аудит, Маркетинг, Міжнародна економіка, Управління персоналом і економіка праці; Біологія, Хімія, Екологія та охорона навколишнього середовища, Лісове і садово-паркове господарство; Переклад, Мова та література (російська, українська, іспанська, французька, німецька, англійська); Журналістика, Видавнича справа та редагування, Реклама і зв'язки з громадськістю; Математика, Прикладна математика, Інформатика, Програмна інженерія; Соціальна педагогіка, Психологія, Театральне мистецтво, Дизайн; Соціологія, Соціальна робота, Політологія, Філософія; Фізика, Прикладна фізика; Історія, Країнознавство; Правознавство; Менеджмент, Підприємництво, торгівля та біржова діяльність; Туризм, Готельно-ресторанна справа.

Укладачі: Горбуля Віктор Олексійович, ст. викладач
Кушнір Геннадій Іванович, ст. викладач

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичного виховання

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від “31” 08 2017 р.
В. о. зав. кафедри фізичного виховання

Протокол № від “ ” 2017 р.
Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання

_____ В.О. Горбуля

_____ В. О. Голець

2017 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів -		Вибіркова	
Загальна кількість годин – 52 години		Рік підготовки:	
		1-й	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 4 години	Рівень вищої освіти: бакалаврський		
		Практичні, семінарські	
		52 год.	
		Вид контролю: тестування	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Навчально-спортивна секція з атлетичної гімнастики» є розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності та підвищення працездатності організму студентів.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Навчально-спортивна секція з атлетичної гімнастики» є:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

Згідно з вимогами студенти повинні **знати**:

- основи загальнооздоровчого тренування;
- методи самоконтролю за станом свого організму у покої та під час фізичного навантаження;

- рекомендації стосовно параметрів фізичного навантаження (інтенсивність, обсяг навантаження, ознаки перенапруги, симптоми недостатнього відновлення);
- засоби перевірки й оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість);
- основи профілактики спортивного травматизму та заборонені вправи на заняттях з атлетичної гімнастики.

вміти:

- самостійно складати й виконувати комплекси вправ з атлетичної гімнастики;
- здійснювати самоконтроль в процесі занять атлетичною гімнастикою;
- застосовувати засоби і методи атлетичної гімнастики з метою оздоровлення і фізичного вдосконалення;
- виконувати практичні нормативи по оцінці фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності);
- вміти застосовувати придбані знання на заняттях атлетичною гімнастикою для попередження стомлення, підвищення працездатності;
- використовувати власний досвід фізкультурної діяльності для складання індивідуальної програми занять для підвищення своїх функціональних, рухових можливостей та корекції вад статури.

Міждисциплінарні зв'язки: при вивченні курсу «Навчально-спортивна підготовка: атлетична гімнастика» викладення матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін: анатомія людини; біологія (шкільний курс), педагогіка; психологія.

3. Програма навчальної дисципліни

Розділ 1. Розвиток рухових якосте засобами атлетичної гімнастики.

Тема 1. Фізична підготовка. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп.

Методи силової підготовки. Класифікація техніки виконання фізичних вправ. Ознайомлення і засвоєння техніки виконання вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук, грудей, живота, спини і ніг. Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на зростання м'язів. Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на силову витривалість. Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей. Організація страхування і допомоги під час розучування нових вправ, навчання самострахуванню.

Тема 2. Техніка виконання базових вправ для м'язів всього тіла.

Характеристика базових вправ. Засвоєння техніки виконання базових вправ. Складання комплексу базових вправ для м'язів всього тіла. Умови виконання комплексу базових вправ. Уяви про підходи та повторення у кожному підході, відпочинок після кожного підходу. Методики оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості. Особливості харчування атлета й питний

режим у спокої та при фізичному навантаженні.

Тема 3. Складання індивідуальних програм згідно до типу будови свого тіла.

Типи статури й індивідуалізація тренування. Дозування навантаження під час розвитку фізичних якостей. Складання індивідуальних програм згідно до типу будови свого тіла.

Тема 4. Тестування фізичної підготовленості.

Виконання практичних тестів та нормативів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		с/п	лаб.	сам.роб.	
1	2	3	4	5	6
Розділ 1. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики					
Тема 1. Фізична підготовка. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп.	16		16		
Тема 2. Техніка виконання базових вправ для м'язів всього тіла.	16		16		
Тема 3. Складання індивідуальних програм згідно до типу будови свого тіла.	16		16		
Тема 4. Тестування фізичної підготовленості.	4		4		
Разом за розділом 1	52		52		
Усього годин	52		52		

5. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Інструктаж з техніки безпеки в спортивних залах ЗНУ. Самоконтроль. Загальна фізична підготовка.	2
2	Техніка безпеки на заняттях з навантаженнями. Характеристика основних м'язових груп. Загальна фізична підготовка.	2
3	Характеристика м'язів і рухів, які вони виконують. Розвиток фізичних якостей.	2
4	Ознайомлення і засвоєння техніки виконання вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук. Комплекси вправ на відновлення.	2
5	Ознайомлення і засвоєння техніки виконання вправ для м'язів грудей, живота, спини і ніг. Комплекси вправ на відновлення.	2
6-7	Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на зростання м'язів. Комплекси вправ на розтягування та відновлення.	4
8	Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на силову витривалість. Комплекси вправ на відновлення.	2
9	Характеристика базових вправ. Засвоєння техніки виконання базових вправ.	2

10-12	Складання комплексу базових вправ для м'язів всього тіла. Умови виконання комплексу базових вправ.	6
13	Складання комплексу базових вправ для м'язів всього тіла. Уяви про підходи та повторення у кожному підході, відпочинок після кожного підходу.	2
14-16	Характеристика методів тренування з атлетичної гімнастики і принципів навантаження. Складання комплексів вправ, спрямованих на окремі м'язові групи.	6
17-24	Складання індивідуальних програм згідно до типу будови свого тіла.	16
25-26	Виконання практичних тестів та нормативів з фізичної підготовленості.	4
Разом		52

6. Види контролю і система накопичення балів

Фізична підготовленість:

- до виконання вимог державного тестування фізичної підготовленості допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять та які не мають на час тестування гострих захворювань та добре себе почувають!

Контрольні нормативи	Стать	БАЛИ				
		5	4	3	2	1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Ч	44	38	32	26	20
	Ж	25	21	18	15	10
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині (кількість разів за 1 хв)	Ч	53	47	40	34	28
	Ж	47	42	37	33	27
Піднімання тулуба з положення лежачи на животі з гімнастичною палкою (кількість разів)	Ч	45	40	35	30	25
	Ж	40	35	30	25	20
Присідання на одній нозі (кількість разів)	Ч	17	15	12	10	8
	Ж	15	12	10	8	6
Згинання-розгинання рук в упорі на брусах (кількість разів)	Ч	16	14	12	10	8
Підтягування на перекладині (кількість разів)	Ч	14	12	11	10	9
Гнучкість: нахил вперед сидячи (см)	Ч	13	11	9	6	3
	Ж	20	18	16	9	5
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	260	240	235	205	190
	Ж	210	200	185	165	155

7. Рекомендована література

Основна:

1. Весткотт В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / В. Весткотт, С. Рэмсен. – К., 2004. – 201 с.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М., 2009. – 327 с.
3. Григорьев В.И. Атлетическая подготовка студентов: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко. – СПб, 2009. – 126с. – Режим доступа: http://elibrary.finec.ru/materials_files/305316849.pdf
4. Гуреева А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гуреева, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.
5. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. – К., 2004. – 162 с.
6. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю. Ніколаєв. – Луцьк. – 2009. – 160 с.
7. Пономарьов В.О. Спортивно-педагогічне вдосконалення (атлетична гімнастика): основи змагального пауерліфтингу: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / В.О. Пономарьов, О.С. Сокирко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 88 с.
8. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. – Донецк, 2005. – 290с.
9. Самоконтроль і самомасаж на заняттях із фізичного виховання: Методичні вказівки для студентів спеціального медичного відділення / С.В. Науменко, Ю.А. Гришко. – Запоріжжя, 2003. – 27 с.
10. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси. – 2011. – 216 с.
11. Травин Ю.Г. Круговая тренировка в общей всесторонней тренировке: учебное пособие. – М. – 1993. – 46 с.
12. Фаро – Тейлор, Дж. Как слепить великолепную фигуру: практическое руководство для достижения фантастических результатов красоты, стройности и здоровья / Джани Фаро – Тейлор. – М. – 2009. – 191 с.
13. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки / Н.Б. Іванова, В.О. Пономарьов. – Запоріжжя, 2008. – 45 с.
14. Фізичне виховання: гнучкість та методика її розвитку: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Г.О. Єсіонова, Є.В. Нерушенко, Г.І. Кушнір. – Запоріжжя, 2012. – 70 с.

Додаткова:

1. Мерфи М. Тело, которое вы хотите иметь, за время, которым вы располагаете / Майэтт Мерфи; пер. с англ. В.М. Боженков. – Минск: «Попурри», 2006. – 320 с.
2. Маноккиа П. Анатомия упражнений: тренер и помощник в ваших занятиях / Пэт Маноккиа; пер. с англ. Т. Платоновой. – М.: Эксмо, 2009. – 192 с.
3. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 187 с.
4. Брунгардт К. Идеальные мышцы рук / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – 3-е изд. – Минск, 2007. – 192 с.
5. Делавье Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Делавье; пер. с франц. О.Е. Ивановой. – М. – 2006. – 144 с. – Режим доступа: <http://hardgainer.ru/hard4.view2.html>

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/>
5. Физическое воспитание студентов / научный журнал [Электронный ресурс] – Режим доступа к журн. http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/index.html

Погоджено *Лешко О.В.*
 відділ з навчальної роботи
 « 16 » вересня 2016

