

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**

**Силабус навчальної дисципліни**  
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА**

**Викладач:** Кушнір Геннадій Іванович, старший викладач

**Кафедра:** фізичного виховання, II корпус, ауд. 247

**E-mail:** [kushnirzp@gmail.com](mailto:kushnirzp@gmail.com)

**Телефон:** 289-12-64

**Інші засоби зв'язку:** Moodle (приватні повідомлення)

<b>Освітня програма,</b>	Комп'ютерні науки						
<b>рівень вищої освіти:</b>	Бакалавр						
<b>Статус дисципліни:</b>	Нормативна						
<b>Кредити ECTS</b>	3	<b>Навч. рік:</b>	2020-21	<b>Рік навчання</b>	1	<b>Тижні</b>	14
<b>Кількість годин</b>	90	<b>Кількість змістових модулів</b>	4	<b>Практичні заняття –28</b> <b>Самостійна робота –62</b>			
<b>Вид контролю</b>							
<b>Посилання на курс в Moodle</b>	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=12531">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=12531</a>						
<b>Консультації:</b>	<i>Очні консультації: за попередньою домовленістю</i> Вт.: 12 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> Ср.: 12 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup> СОК ЗНУ						

### ОПИС КУРСУ

Атлетична гімнастика – один з різновидів гімнастики оздоровчо-розвивальної спрямованості, що поєднує силове тренування з різнобічною фізичною підготовкою, гармонійним розвитком особистості, поліпшенням життєдіяльності та зміцненням здоров'я в цілому. Вона задовольняє прагнення людей, які бажають мати сильні та красиві м'язи, рельєфну мускулатуру. Крім того, вона розширює руховий досвід, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, слугує засобом активного відпочинку.

Атлетична гімнастика ґрунтується на методиці силового тренування, а розвиток сили розглядається як функціональне удосконалення основних систем організму. Найбільш значимими в атлетичній гімнастиці є м'язова маса й силова витривалість. При збереженні основних принципів і методів занять традиційною гімнастикою у атлетичній гімнастиці

вплив силового характеру може бути локальним (спрямованим на розвиток певної, окремо взятої групи м'язів) або загальним (спрямованим на розвиток практично всіх груп м'язів), тонізуючим або розвивальним.

Основними формами вивчення дисципліни є практичні заняття.

Практичні заняття дозволяють узагальнити теоретичний матеріал й заохотити до самостійних занять. Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є робота на практичних заняттях.

Необхідним елементом успішного засвоєння навчального матеріалу дисципліни є самостійна робота студентів, що сприяє формуванню їх пізнавальних здатностей, спрямованості на постійну самоосвіту та безперервне навчання.

Загальний обсяг курсу для студентів денної форми навчання 90 годин, з яких 28 годин відводиться на практичні заняття, 62 години - на самостійне вивчення матеріалу.

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання: атлетична гімнастика» є оволодіння технікою виконання вправ на різноманітних тренажерах та додаткового знаряддя, розвиток сили, витривалості, розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності студентів, підвищення працездатності організму. Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання: атлетична гімнастика» є: засвоєння теоретичних знань, а саме технікою виконання вправ; техніки безпеки у тренажерному залі; зміцнення здоров'я, сприяння формуванню і розвитку організму в цілому; оволодіння системою практичних умінь та навичок занять на різноманітних видах тренажерів; набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

Очікувані результати навчання згідно з освітньо-професійною програмою:

ПР20 Розуміти і враховувати соціальні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії, пожежної безпеки під час професійної діяльності.

Змістове наповнення курсу, що викладається на практичних заняттях та засвоюється студентом під час самостійної роботи, забезпечує набуття **компетентностей**:

**ЗК6** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

**ЗК15** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

## **ОСНОВНІ НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ**

Матеріали, розміщені на платформі MOODLE:

<https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=12531>

## **КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ**

### **Поточні контрольні заходи:**

#### **Обов'язкові види роботи:**

Активна та якісна робота на практичних заняттях, виконання технічно вправ на тренажерах, розвиток фізичних якостей.

Знання з теоретичної підготовки: основи загальнооздоровчого харчування, методи самоконтролю за станом свого організму покої та під час фізичного навантаження, засоби перевірки й оцінки рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість).

4 теоретичних контрольних заходи по 5 балів. Всього 20 балів.

8 контрольних заходів з фізичної і техніко-тактичної підготовленості по 5 балів. Всього 40 балів.

Оцінювання студентів під час практичного заняття відбувається таким чином:

- 1) практичне виконання вправ на тренажерах
- 2) контроль функціональної підготовленості
- 3) контроль теоретичних знань
- 4) контроль розвитку фізичних якостей
- 5) контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи контролю: спостереження, усний контроль, практична робота та тести, письмовий контроль.

Спостереження – здійснюється викладачем під час практичних занять. Цей метод дає відомості про рівень знань, умінь і набутих навичок студента, його працездатність та самостійність.

Усний контроль – міститься з відповідей студентів на питання викладача на заняттях, заліках. Застосовуються індивідуальні та фронтальні опитування.

Письмовий контроль дозволяє глибоко та ефективно перевірити знання студентів. При письмовому опиті використовуються тести. Основними формами письмового опиту є домашні, самостійні та контрольні роботи.

Практичний метод контролю має на меті перевірити практичні вміння, навички студентів, здатність використовувати знання при вирішенні конкретних задач. Основними формами практичного методу є тестування фізичної та техніко-тактичної підготовленості студентів. Облік успішності ведеться у формі заліку у терміни, встановлені навчальним планом.

### **Підсумкові контрольні заходи:**

Контрольний захід		Термін виконання	% від загальної оцінки
<b>Поточний контроль (max 60%)</b>			
Змістовий модуль 1	Практичне завдання 1.	Тиждень 1	
	Практичне завдання 2.	Тиждень 2	
	Практичне завдання 3.	Тиждень 3	5
	Практичне завдання 4.	Тиждень 4	5
	Самостійна робота 1	Тиждень 4	5
Змістовий модуль 2	Практичне завдання 5	Тиждень 5	
	Практичне завдання 6	Тиждень 6	5
	Практичне завдання 7	Тиждень 7	5
	Самостійна робота 2	Тиждень 7	5
Змістовий модуль 3	Практичне завдання 8	Тиждень 8	
	Практичне завдання 9	Тиждень 9	
	Практичне завдання 10	Тиждень 10	5
	Практичне завдання 11	Тиждень 11	5
	Самостійна робота 3	Тиждень 11	5
Змістовий модуль 4	Практичне завдання 12	Тиждень 12	
	Практичне завдання 13	Тиждень 13	5
	Практичне завдання 14	Тиждень 14	5
	Самостійна робота 4	Тиждень 14	5
<b>Підсумковий контроль (max 40%)</b>			

Контрольний захід	Термін виконання	% від загальної оцінки
<b>Разом</b>		<b>100</b>

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ЗА ШКАЛОЮ ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Іспит	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	0 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

#### РОЗКЛАД КУРСУ ЗА ТЕМАМИ І КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Тиждень і вид заняття	Тема заняття	Контрольне завдання	Кількість балів
Змістовий модуль 1			
Тиждень 1 Практичне заняття	Техніка безпеки роботи на тренажерах. Ознайомлення з видами тренажерів. Навчання техніці роботи на тренажерах. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 2 Практичне заняття	Навчання техніці роботи з малим інвентарем (гірі, гантелі, еспандери) Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 3 Практичне заняття	Навчання техніки базового тренування великих м'язових груп верхньої частини тіла. Розвиток рухових якостей.	Контроль технічної підготовленості	<b>5</b>
Тиждень 4 Практичне заняття Самостійна робота	Навчання техніки базових вправ на нижню частину тіла. Розвиток рухових якостей. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання.	Контроль технічної підготовленості Експрес-тестування	<b>5</b>

			5
Змістовий модуль 2			
Тиждень 5 Практичне заняття	Навчання техніки роботи на м'язи рук. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 6 Практичне заняття	Навчання техніки вправ на м'язи черева. Розвиток рухових якостей.	Контроль фізичної підготовленості	5
Тиждень 7 Практичне заняття	Перевірка знань базових вправ, техніка їх виконання. Розвиток рухових якостей.	Контроль технічної підготовленості	5
Самостійна робота	Сучасний стан атлетичної гімнастики, її тенденції та шляхи подальшого розвитку.	Експрес-тестування	5
Змістовий модуль 3			
Тиждень 8 Практичне заняття	Ізолюючі вправи. Тренажери та малій інвентар для їх виконання. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 9	Ізолюючі вправи на м'язи спини та грудей. Техніка виконання. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 10 Практичне заняття	Ізолюючі вправи для м'язів нижньої частини тіла (м'язи ніг). Техніка виконання. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	5
Тиждень 11 Практичне заняття	Ізолюючі вправи для м'язів рук (біцепс, трицепс). Техніка виконання.	Контроль технічної підготовленості	5
Самостійна робота	Харчування під час занять (раціональне харчування), питний режим під час тренування. Вітаміни.	Експрес-тестування	5
Змістовий модуль 4			
Тиждень 12 Практичне заняття	Комбінування базових та ізолюючих вправ на занятті. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	
Тиждень 13 Практичне заняття	Складання самостійного комплексу вправ на задану м'язову групу. Розвиток рухових якостей.	Контроль функціональної підготовленості	5
Тиждень 14 Практичне	Самостійна робота у залі з використанням усіх знань. За	Контроль технічної підготовленості	5

заняття	своєю програмою. Самостійне складання програми тренування на тиждень.		
Самостійна робота	Харчові добавки. Їх види. Дієти та їх види.	Експрес-тестування	5

## ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

### 7. Рекомендована література

#### Основна:

Весткотт В. Специализированная силовая тренировка: эффективные фитнес-занятия для специальных групп населения / В. Весткотт, С. Рэмсен. – К., 2004. – 201 с.

Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М., 2009. – 327 с.

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](http://elibrary.finec.ru/materials_files/305316849.pdf)

Гурєєва А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.

Шептій Є.В. Фізичне виховання: Атлетична гімнастика: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»/ Шептій Є.В., Пономарьов В.О., Гришко Ю.А. – Запоріжжя:ЗНУ, 2013. – 46 с.

#### Додаткова:

Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. – К., 2004. – 162 с.

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.

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.

Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. – Донецк, 2005. – 290с.

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.

Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси. – 2011. – 216 с.

Травин Ю.Г. Круговая тренировка в общей всесторонней тренировке: учебное пособие. – М. – 1993. – 46 с.

Фаро – Тейлор, Дж. Как слепить великолепную фигуру: практическое руководство для достижения фантастических результатов красоты, стройности и здоровья / Джани Фаро – Тейлор. – М. – 2009. – 191 с.

Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки / Н.Б. Іванова, В.О. Пономарьов. – Запоріжжя, 2008. – 45 с.

Єсіонова Г.О. Фізичне виховання: гнучкість та методика її розвитку: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / . Єсіонова Г.О., Нерушенко Є.В., Кушнір Г.І. – Запоріжжя, 2012. – 70 с.

Маноккіа П. Анатомія упражнень: тренер и помощник в ваших занятиях / Пэт Маноккіа; пер. с англ. Т. Платоновой. – М.: Эксмо, 2009. – 192 с.

Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 187 с.

Брунгардт К. Идеальные мышцы рук / К. Брунгардт; пер. с англ. А.Н. Гордиенко. – 3-е изд. – Минск, 2007. – 192 с.

### **Інформаційні джерела:**

Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>

Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua/>

Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс] [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)

## **РЕГУЛЯЦІЯ І ПОЛІТИКИ КУРСУ**

Основні принципи проведення занять з курсу «Фізичне виховання: атлетична гімнастика» - толерантність, доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

На заняттях студенти займаються згідно розкладу у спортивній формі, призначеній для занять.

Якщо студент погано себе почуває, він приносить медичну довідку, яка дозволяє йому бути присутнім.

Якщо під час заняття студентові стало погано, то він йде до медсестри, яка або дозволяє не займатися, або відправляє в лікарню.

Під час заняття студенти виконують практичні вправи, з дозуванням ЧСС. Викладач заохочує студентів різними вправами, виправляє помилки. Якщо студентові якісь теми незрозумілі, він приходить на консультацію, згідно розкладу, де викладач допоможе з вирішенням проблеми. На допомогу також представлені методичні матеріали з техніки, методики навчання.

Під час виконання контрольних тестів, якщо з першого разу студентові не вдається зробити правильно, в нього є можливість виконати цей тест наступного разу.

Для одержання високого рейтингу з дисципліни «Фізичне виховання: атлетична гімнастика» - необхідно виконувати наступні умови:

- систематично брати активну участь у навчальному процесі;
- чітко й вчасно виконувати навчальні завдання;
- намагатися вірно виконувати завдання;
- вимикати мобільний телефон під час занять;
- вчасно виконувати й здавати завдання для самостійної роботи.