

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Західноукраїнський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан  
Соціально-гуманітарного  
факультету  
Оксана ГОМОТЮК

« 30 » \_\_\_\_\_ 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної  
роботи  
Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« 30 » \_\_\_\_\_ 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор  
Навчально-наукового  
інституту новітніх  
освітніх технологій  
Святослав ПИТЕЛЬ

« 30 » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

з дисципліни  
«АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА»

Ступінь вищої освіти – бакалавр  
Галузь знань – 01 Освіта/педагогіка  
Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»  
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	Курс	Семес тр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тре-нінг (год.)	Самост. робота студ. (год.)	Разом (год.)	Залік (сем.)
Денна	3	6	30	30	4	8	78	150	6
Заочна	3	6	8	4	-	-	138	150	6

Тернопіль – ЗУНУ  
2024

30.08.2024  
[Signature]

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 «Освіта/педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 9 від 15.06.2022 р.

Робочу програму склав старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту Чорненький Андрій Іванович.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 26.08.2024 р.

В.о. завідувача кафедри,  
кандидат біологічних наук, доцент

 Наталія БЕЗПАЛОВА

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Фізична культура і спорт» протокол № 1 від 26 серпня 2024 р.

Голова групи забезпечення спеціальності

 Едуард МАЛЯР

Гарант ОП

 Наталія БЕЗПАЛОВА

# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “Атлетична гімнастика”

## 1. Опис дисципліни “Атлетична гімнастика”

Дисципліна «Атлетична гімнастика»	Галузь знань, спеціальність, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів – 5	Галузь знань - 01 «Освіта/Педагогіка»	Цикл вибіркових дисциплін Мова навчання Українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки: Денна – 3 Заочна – 3 Семестр: Денна – 6 Заочна – 6
Кількість змістових модулів – 2	Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський)	Лекції: Денна – 30 год. Заочна – 8 год. Практичні заняття: Денна – 30 год. Заочна – 4 год.
Загальна кількість годин – 150		Самостійна робота: Денна – 78 год. Заочна – 138 год.  Індивідуально робота студента: Денна – 4 год. Тренінг – 8 год.
Тижневих годин – 10, з них аудиторних – 4.		Вид підсумкового контролю – залік

## **2. Мета і завдання дисципліни «Атлетична гімнастика»**

### **Мета вивчення дисципліни.**

**Метою** дисципліни «Атлетична гімнастика» є сформування педагогічних вмінь та навичок, знань з теорії, необхідних для самостійної роботи студента- спортсмена.

### **Завдання вивчення дисципліни**

- Оволодіти необхідними теоретичними знаннями з підготовки;
- формувати знання, вміння та навички під час навчання основним технічним прийомам;
  - набути вміння та навички самостійної роботи з приладами.

### **Передумови для вивчення дисципліни.**

Фізична культура (шкільна програма).

Спортивні ігри.

Гімнастика

### **Результати навчання.**

#### **1. Знати:**

- місце атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання;
- основи спортивного тренування;
- види спортивної підготовки;
- термінологічні поняття;
- правила змагань.

#### **2. Вміти:**

- оцінювати наявність оптимальних умов для здійснення занять;
- проводити проміжні та рубіжні зрізи показників рівня сформованості рухових вмінь та навичок, робити порівняльний аналіз;
- підготовлювати місця, інвентар для проведення занять.
- методично будувати та проводити заняття з атлетичної гімнастики, особливості суддівства.
- сприяти попередженню травматизму на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

**У результаті вивчення дисципліни «Атлетична гімнастика» студент повинен оволодіти навичками:**

- Складати план-конспект заняття і виконувати комплекси силових вправ, планувати навчально-тренувальний процес з атлетизму, володіти методикою його викладання;
- Аналізувати фізичний стан тих, хто займається, під час виконання вправ і після них
- Використовувати отримані навички для формування індивідуальних програм тренувань, залежно від рівня фізичної підготовки та здоров'я людини.

**3. Програма навчальної дисципліни:**  
**Змістовий модуль 1. Теоретичні засади, самоконтроль та техніка безпеки.**

**Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять у тренажерному залі**

Вимоги до початку заняття. Заборони бід час роботи в спортивному залі. Позаштатні ситуації.

Література: 5, 8, 10

**Тема 2. Теоретичні засади Атлетичної гімнастики**

Коротко про роботу м'язів. Важливість дихання в атлетизмі. Особливості спортивного одягу та особистої гігієни.

Література: 5, 8.

**Тема 3. Самоконтроль в атлетичній гімнастиці**

Поняття про самоконтроль в гімнастиці. Об'єктивні та суб'єктивні показники самоконтролю. Поняття про інтенсивність навантаження. Щоденник занять з атлетичної гімнастики.

Література: 1, 3, 4.

**Змістовий модуль 2. Методика побудови тренувань. Базові та формуючі вправи**

**Тема 4. Методика побудови тренувального процесу в атлетичній гімнастиці.**

Принципи планування тренувального циклу. Принципи планування тренувального заняття. Принципи виконання вправ.

Література: 9, 10.

**Тема 5. Основні вправи Атлетизму**

Класифікація вправ. Вправи для різних частин тіла.

Література: 9, 10.

**Тема 6. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів рук.**

Основні м'язи вільної верхньої кінцівки, вправи для розвитку м'язів плеча, вправи для розвитку різних ділянок м'язів -розгиначів плеча, вправи для розвитку різних ділянок м'язів - згиначів плеча, вправи для розвитку м'язів передпліччя. Вправи для розвитку м'язів передпліччя.

Література: 9,10.

**Тема 7. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.**

Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів.

Література: 9, 10

## **Тема 8. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини.**

Основні м'язи спини. Вправи для розвитку м'язів спини.

Література: 9,10

## **Тема 10. Раціон харчування**

Особливості харчування атлета. Вимоги до розподілу прийому їжі.

Основні харчові добавки. Десять кроків до великих м'язів.

### **4. Структура залікового кредиту з дисципліни “Атлетична гімнастика” ( денна/заочна форма навчання)**

	Кількість годин					Контрольні заходи
	Лекції д/з	Практичні заняття д/з	Самостійна робота д/з	Індивідуальна робота	Тренінг	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні засади, самоконтроль та техніка безпеки.</b>						
Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять у тренажерному залі	3/-		6/9	-	2	Опитування
Тема 2. Теоретичні засади Атлетичної гімнастики	3/1		6/9	-		Опитування
Тема 3. Самоконтроль в атлетичній гімнастиці	3/1		6/9	1		Тести
<b>Змістовий модуль 2. Методика побудови тренувань. Базові та формуючі вправи.</b>						
Тема 4. Методика побудови тренувального процесу в атлетичній гімнастиці.	3/1	4	10/20	1	2	Опитування, Показ
Тема 5. Основні вправи Атлетизму	3/1	4/1	10/20	-		Опитування, показ
Тема 6. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів рук.	4/1	6/1	10/20	-	2	Опитування, Показ
Тема 7. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.	4/1	6/1	10/20	1		Опитування, Показ
Тема 8. Вправи на вдосконалення техніки комбінаційної гри.	4/1	6/1	10/20	-		Опитування, Показ
Тема 9. Раціон харчування	3/1	4	10/11	1		
<b>Разом</b>	<b>30/8</b>	<b>30/4</b>	<b>78/138</b>	<b>4/-</b>	<b>6/-</b>	<b>150/150</b>

## **5. Тематика практичних занять**

### **Практичне заняття № 1, 2**

**Тема:** Методика побудови тренувального процесу в атлетичній гімнастиці.

**Мета:** вміти побудувати заняття на групи м'язів

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Принципи планування тренувального циклу.
2. Принципи планування кожного тренування окремо.
3. Принципи виконання вправ.

Література: 9,10.

### **Практичне заняття № 3, 4**

**Тема:** Основні вправи Атлетизму

**Мета:** освоєння основних вправ атлетизму

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Присідання.
2. Жим лежачи.
3. Тяга.

Література: 9, 10.

### **Практичне заняття № 5, 6**

**Тема:** Базові вправи для розвитку м'язів рук.

**Мета:** освоїти базові вправи для розвитку м'язів рук

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Основні м'язи вільної верхньої кінцівки;
2. Вправи для розвитку м'язів плеча;
3. Вправи для розвитку м'язів передпліччя.

Література: 9, 10.

### **Практичне заняття № 7, 8**

**Тема:** Формуючі вправи для розвитку м'язів рук.

**Мета:** освоїти формуючі вправи для розвитку м'язів рук

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Вправи для розвитку різних ділянок м'язів -розгиначів плеча;
2. Вправи для розвитку різних ділянок м'язів - згиначів плеча;
3. Вправи для розвитку м'язів передпліччя.

Література: 9,10

### **Практичне заняття № 9, 10**

**Тема:** Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.

**Мета:** освоїти вправи для розвитку м'язів грудей

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Основні м'язи грудей;
2. Базові вправи для розвитку м'язів грудей;
3. Вправи для розвитку верхньої частини грудних м'язів;
4. Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів;
5. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів.

Література: 9, 10

### **Практичне заняття № 11, 12**

**Тема:** Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини.

**Мета:** освоїти вправи для розвитку м'язів спини

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Основні м'язи спини;
2. Вправи для розвитку м'язів спини.

Література: 9, 10

### **Практичне заняття № 13, 14**

**Тема: Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу та ніг.**

**Мета:** освоїти базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу та ніг.

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Основні м'язи тазового поясу та вільної нижньої кінцівки (стегна й гомілки);
2. Вправи для розвитку м'язів тазового поясу, стегна й гомілки

Література: 9, 10

### **Практичне заняття № 15**

**Тема: Формуючі вправи для розвитку м'язів ніг.**

**Мета:** освоїти формуючі вправи для розвитку м'язів ніг

**Питання для обговорення (навчання):**

1. Вправи для розвитку м'язів стегна (розгиначі);
2. Вправи для розвитку м'язів стегна (згиначі);
3. Вправи для розвитку м'язів гомілки.

Література: 9, 10

## **6. Самостійна робота**

<b>№ п\п</b>	<b>Тематика</b>	<b>Завдання (Тести)</b>
<b>1</b>	Типи тілобудови чоловіків і жінок.	Опис.
<b>2</b>	Структурні зміни м'язової системи під впливом фізичних навантажень.	Опис.
<b>3</b>	Огляд і порівняння тренувальних комплексів з атлетизму	Опис, демонстрація, показ.
<b>4</b>	Режим і характер харчування.	Опис, демонстрація, показ.
<b>5</b>	Фармакологічні й педагогічні засоби відновлення організму.	Опис.
<b>6</b>	Заборонені у спорті препарати.	Опис.
<b>7</b>	Режим і характер харчування.	Опис.
<b>8</b>	Особливості тренувальних занять атлетів з різними типами тіло будови.	Опис, демонстрація, показ, методика навчання.

## **7. Тренінг з дисципліни**

**Тематика:** Організація тренування на певну групу м'язів.

**Порядок проведення:**

1. Підготовка до тренування.
2. Пояснення техніки виконання вправ.
3. Проведення заняття.
4. Підсумки.



## 8. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Атлетична гімнастика» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- завдання на тренажерах, реальних об'єкта
- ректорська контрольна робота
- залік.

## 9. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Спортивно-оздоровча робота в таборах відпочинку» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3
40 %	40 %	5 %	15 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять	Два теоретичних питання по 30 балів; одне практичне завдання – 40 балів  Теми 1-8	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу	Оцінка за проходження тестування (20 тестів по 5 балів)

### Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	Відмінно	A(відмінно)
85-89	Добре	B(дуже добре)
75-84	Добре	C(добре)
65-74	Задовільно	D(задовільно)
60-64	Задовільно	E(достатньо)
35-59	Незадовільно	FX(незадовільно, з можливістю повторного складання)
1-34	Незадовільно	F(незадовільно, з обов'язковим повторним курсом)

## 10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Комп'ютер, проектор.	1, 2, 3
2.	Тренажери, гантелі, штанги, гири	4, 5, 6, 7, 8, 9

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Боднар А. І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18-21 річного віку з використанням програм з використанням програм танцювального та силового фітнесу : автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Боднар Антон Ігорович ; ЛДУФК імені Івана Боберського. - Львів, 2021. - 23 с.
2. Боднар А. І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18-21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Боднар Антон Ігорович. - Миколаїв, 2021. - 245 с.
3. Дубачинський О. В. Удосконалення змісту спортивно-оздоровчих занять у силовому фітнесі з використанням варіативних режимів навантажень : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Дубачинський Олег Васильович. - Миколаїв, 2020. - 233 с.
4. Шевців У. Зміни показників силових здібностей юнаків під впливом занять атлетичною гімнастикою / Уляна Шевців, Федір Загура, Оксана Іваночко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів). – Львів, 2020. - С. 75-79.