

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра \_\_\_\_\_  
«Затверджую»

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

Завідувач кафедри  
Шамич О.М.

«12» вересня 2022 р.

Розробник силябуса  
Антонюк О.А.



**СИЛАБУС**  
**АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА**  
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>017</u>
2) Навчальний рік: <u>2022-23</u>
3) Освітній рівень: : перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) обов'язкова
9) Семестр: IV
11) Контактні дані викладача: (зазначається посада, вчений ступінь, ПШБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА). Ст. викл. Антонюк О.А. <a href="mailto:antonoks@ukr.net">antonoks@ukr.net</a> тел. +38 097-803-98-07 <a href="https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18">https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18</a>
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити: ФВіС (базові види спорту); Теорія і методика обраного виду спорту; Біомеханіка; Підвищення спортивної майстерності; Теорія і методика фізичного виховання.
14) Мета курсу: : набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

**15) Результати навчання:**

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН-02 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК-8 ФК-1, ФК 6, ФК 12, ФК 13 ФК 14
2.	ПРН-03 Вміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 3, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 10 ФК 1, ФК 6, ФК 12, ФК 13, ФК 14.
3.	ПРН-04 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 3, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 10 ФК 1, ФК 6, ФК 12, ФК 13, ФК 14
4.	ПРН-07 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, ЗК 10, ЗК 12 ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 12, ФК 14
5	ПРН-08 Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, ЗК 10, ЗК 12, ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 12, ФК 14
6.	ПРН-13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, ЗК 10, ЗК 12, ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 12, ФК 14

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
10	10		К/р	100	Іспит
<b>Сума годин: 120</b>				120	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				4	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				0.66/20	

**17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)**

**Лекції:**

Тема 1. Вступ до дисципліни «Атлетична гімнастика». Історія розвитку атлетичних видів спорту.

Тема 2. Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі. Тренування “все в одному” і роздільне.

Тема 3. Силова підготовка осіб різного віку і статі.

Тема 4. Основи методики розвитку сили.

Тема 5. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

**Практичні заняття:**

Заняття 1. Основи організації навчально-тренувальних занять.

Заняття 2. Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси.

Заняття 3. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та рук та грудей.

Заняття 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини і живота.

Заняття 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів ніг.

**Самостійна робота:**

Тема 1. Типи тілобудови чоловіків і жінок.

Тема 2. Особливості тренувальних занять атлетів з різними типами тілобудови.

Тема 3. Структурні зміни м'язової системи під впливом фізичних навантажень.

Тема 4. Огляд і порівняння тренувальних комплексів з атлетизму

Тема 5. Силова підготовка в обраному виді спорту.

Тема 6. Раціональне харчування.

Тема 7. Режим і характер харчування.

Тема 8. Особливості харчування при заняттях атлетизмом.

Тема 9. Фармакологічні й педагогічні засоби відновлення організму.

Тема 10. Заборонені у спорті препарати.

## **Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:**

(тематика, зміст)

### **«Атлетична гімнастика»**

1. Визначення поняття атлетизму.
2. Що таке термінологія атлетичних видів спорту.
3. Засоби атлетичної гімнастики.
4. Основні причини травмування при заняттях атлетичною гімнастикою.
5. Необхідне екіпірування для занять атлетичною гімнастикою.
6. Які основні правила поведінки в тренажерному залі.
7. Який основний набір інвентарю для залу атлетичної гімнастики?
8. Яка головна умова тренувального процесу в силових видах спорту.
9. Дайте визначення навантаження в спорті.
10. Що таке абсолютна інтенсивність навантаження?
11. Що таке відносна інтенсивність навантаження?
12. Основні принципи проведення занять з юнаками.
13. Вплив занять спортом на організм людей похилого віку.
14. Чим зумовлене вікове зниження силових якостей?
15. Дайте визначення вибухової сили.
16. Що таке традиційні методи розвитку сили?
17. Що таке «метод контрасту» в нетрадиційних методах розвитку сили?
18. Найчастіші помилки при виконанні вправ та їх причини.
19. Причини найчастіших помилок, яких припускаються вихованці.
20. Назвіть основні пози бодібідера.
21. Протягом якого часу за правилами змагань з гирьового спорту виконується поштовх гир ?
22. Скільки в добовому раціоні спортсмена повинно бути білка, жиру та вуглеводів на 1 кг маси тіла?
23. Яка калорійність добового раціону спортсмена вагою 65-70 кг?
24. Які найпоширеніші стимулятори фізичної активності рослинного походження?
25. Що таке пауерліфтінг та найвідоміші пауерліфтери.

### **18) Основна література:**

1. Баран І., Федорішко А. Культуризм для чоловіків і жінок. Основи методики. Ужгород, 1990.
2. Вейдер Джо. Система строительства тела. - М.: ФиС, 1991. - 112 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. - М.: Сов.спорт, 2005. - 600 с.
4. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге.- М.: Олимпия Пресс, 2006.-80с.
5. Кеннеди Р. Крутой культуризм — М.: Терраспорт, 2000.
6. Краткая популярная энциклопедия культуриста-любителя / Авт.-сост. И. В. Смирнов. — М.: ФиС, 2001.
7. Культуризм для всех. — М.: МГП Полисет; ВО Совэкспорткнига, 1991.
8. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика. — К.: Здоровья, 1985.
9. Мамонов В. Атлетическая гимнастика. Техника независимого тренинга. — Ростов н/Д: Феникс, 2002.

10. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. — Ростов н/Д: Феникс, 2002.
11. Олешко В. Г. Силові види спорту: Підруч. для студ. вузів фізич. вихован. і спорту. — К.: Олимп. літ., 1999.
12. Остапенко Л. А. Атлетическая гимнастика / Л. А. Остапенко, В. М. Шубов. — М.: Знание, 1986.
13. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. вузов. — М.: Владос, 2003.
14. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. М. Смутьского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. — К.: Олимп. лит., 1996.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. — К.: Олимп. лит., 1997.
16. Романчук В.М. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В. М. Романчук, С. В. Романчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посіб. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
17. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999.– № 2. – С. 43–46.
18. Теория и методика тяжелой атлетики, атлетической гимнастики и гиревого спорта: Програм. для ф-тов базовой подготовки ин-тов физ. культуры / УМО по физкультурному образованию. — М., 1991.
19. Укран М. Л. Атлетическая гимнастика (Для юношей) / М. Л. Укран, В. М. Смолевский, А. М. Шлемин. — М.: Физкультура и спорт, 1996.
20. Учись быть здоровым / Под общ. ред. Р. Г. Жбанкова. — Минск: Полымя, 1991.
21. Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без отягощений. — М.: Терраспорт, 2000.
22. Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
23. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Б. Доббис. — М.: Эксмо-пресс, 2000.

**19) Додаткові джерела:** Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. - Ростов н. Д.: Феникс, 2007. - 224 с.

1. Кузнецова В.Н. Здоровье от природы: БАД, витамины, энзимы. - СПб: Невский проспект; Вектор, 2007. - 204 с.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.
3. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: навчальний посібник. - Харків, ОВС, 2007. - 136 с.
4. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: навчальний посібник.- К.: ВПЦ "Київський університет", 2007.- 232 с.
5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008.- 460 с.

### Інформаційні ресурси:

1. Теорія та методика фізичного виховання (Науково-методичний журнал) <http://www.tmfv.com.ua/>
2. Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/>
3. Учительський журнал «Фізичне виховання» <http://www.teacherjournal.com.ua/shkola/fizichne-vixovannya.html>
4. Журнал о пауэрлифтинге «Богатырь» <http://bogatyry.su/glavnaya.html>
5. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>
6. Федерація пауерліфтингу України <http://powerlifting-upf.org.ua/>
7. Федерація гирьового спорту України <http://igsf.biz/dir/ukr/>
8. Федерація бодібілдингу України <http://fbbu.com.ua/>

### 20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Поточне оцінювання		Підсумковий контроль	Сума
ЗМ1.	ЗМ2.		
30	60	10	100

### 21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді;
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;

Дотримання умов академічної доброчесності

**22) Політика щодо академічної доброчесності:** Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

### 23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3112>

