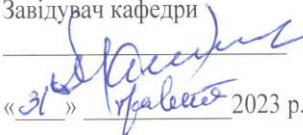


Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра **Фізичного виховання і спорту**  
«Затверджую»

|                                     |   |                |
|-------------------------------------|---|----------------|
| Шифр<br>спеціальності<br><b>017</b> | Назва спеціальності,<br>освітньої програми<br><b>Фізична культура і<br/>спорт</b> | Сторінка 1 з 4 |
|-------------------------------------|---|----------------|

Завідувач кафедри  
 /Олександр ШАМИЧ/  
«31» травня 2023 р.

Розробник силябуса  
 /Оксана АНТОНЮК/



**СИЛАБУС**  
**АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**  
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

|   |
|---|
| <b>1) Шифр за освітньою програмою:</b>  |
| <b>2) Навчальний рік:</b> 2023-2024   |
| <b>3) Освітній рівень:</b> : перший рівень вищої освіти (бакалавр)  |
| <b>4) Форма навчання:</b> денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана  |
| <b>5) Галузь знань:</b> 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА  |
| <b>6) Спеціальність, назва освітньої програми:</b> 017 «Фізична культура і спорт»<br>«Фізичне виховання і спорт».   |
| <b>8) Статус освітньої компоненти:</b> вибіркова  |
| <b>9) Семестр:</b> III (д), V (з)   |
| <b>11) Контактні дані викладача:</b> (зазначається посада, вчений ступінь, ПІБ викладача, корпоративна адреса електронної пошти, телефон, посилання на сторінку викладача на сайті КНУБА).<br>Ст. викл. Антонюк О.А. antoniuk.oa@knuba.edu.ua тел. +38 093-801-98-07<br><a href="https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18">https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18</a> |
| <b>12) Мова викладання:</b> українська  |
| <b>13) Пререквізити:</b> ФВіС (базові види спорту); Теорія і методика обраного виду спорту; Біомеханіка; Підвищення спортивної майстерності; Теорія і методика фізичного виховання.   |
| <b>14) Мета курсу:</b> : 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 04 Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.   | опитування, реферативні завдання, презентації, залік. | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |
| 2. | ПРН07 Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.   | опитування, реферативні завдання, презентації, залік. | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |
| 3. | ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, скласти та реалізувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. | опитування, реферативні завдання, презентації, залік. | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |
| 4. | ПРН-13 Використовувати засвоєні вміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.  | опитування, реферативні завдання, презентації, залік. | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |
| 5. | ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.   | опитування, реферативні завдання, презентації, залік. | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |
| 6. | ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.  | опитування, реферативні завдання, презентації, залік. | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації | ІК<br>ЗК 4, 9, 12<br>СК 1, 10, 12, 14 |

**16) Структура курсу (для денної/заочної)**

|  | Лекції, год. | Практичні заняття, год. | Лабораторні заняття, год. | Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота | Самостійні роботи здобувача, год. | Форма підсумкового контролю |
|--|--------------|-------------------------|---------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------|
| денна  | 16           | 14                      |                           | К/р   | 60                                | Залік                       |
| заочна   | 10           | 10                      |                           | К/р   | 70                                | Залік                       |
| <b>Сума годин:</b>   |              |                         |                           | 90  |                                   |                             |
| <b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>                          |              |                         |                           | 3   |                                   |                             |
| <b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b> |              |                         |                           | 30/20 (1/0.66)  |                                   |                             |

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

## Денна форма навчання.

**Модуль 1. ЗМ1. Значення та місце дисципліни "Атлетична гімнастика" в системі фізкультурної освіти. Основи організації навчально-тренувальних занять.**

**Лекції:**

**Тема 1.** Вступ до дисципліни «Атлетична гімнастика»

**Тема 2.** Техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях атлетичною гімнастикою.

**Тема 3.** Основи організації навчально-тренувальних занять.

**Тема 4.** Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі.

**Тема 5.** Силова підготовка осіб різного віку та статі.

**Тема 6.** Основи методики розвитку сили.

**Тема 7.** Методика навчання та техніка виконання змагальних вправ важкої атлетики.

**Тема 8.** Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

**Модуль 1. ЗМ2.**

**Практичні:**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* Техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетичної гімнастики.

**Заняття 2.** *Тема для обговорення:* Основи організації навчально-тренувальних занять

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* Силова підготовка осіб різного віку і статі

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* Основні м'язові групи

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси

**Заняття 6.** *Тема для обговорення:* Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та рук, м'язів грудей.

**Заняття 7.** *Тема для обговорення:* Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини, живота та ніг. Підведення підсумків, підготовка до заліку.

## Заочна форма навчання

**МОДУЛЬ 1. Змістовий модуль 1.**

**Лекції:**

**Тема 1.** Вступ до дисципліни «Атлетична гімнастика з методикою викладання».

**Тема 2.** Техніка безпеки та профілактика травматизму на заняттях атлетичною гімнастикою.

**Тема 3.** Основи організації навчально-тренувальних занять.

**Тема 4.** Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі.

**Тема 5.** Силова підготовка осіб різного віку та статі.

## **Змістовий модуль 2. Практичні заняття.**

**Заняття 1.** *Тема для обговорення:* Основи організації навчально-тренувальних занять.

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

**Заняття 3.** *Тема для обговорення:* Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та рук та грудей.

**Заняття 4.** *Тема для обговорення:* Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини і живота.

**Заняття 5.** *Тема для обговорення:* Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів ніг.

## **Самостійна робота д/з: 60/70 год.**

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) Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять (модулів 1-2).

### **«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 пауерліфтинг та найвідоміші пауерліфтери.

## 18) Основна література:

### Підручники:

1. Олешко В. Г. Силові види спорту: Підруч. для студ. вузів фізич. вихован. і спорту. — К.: Олимп. літ., 1999.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник/ В.М. Платонов. К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.
3. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.

### Навчальні посібники:

1. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту: навч. посібник для студ. вищих навч. закл. з фізичного виховання і спорту заг. ред. А. М. Лапутін. - К.: Олімпійська література, 2001. - 318 с.
2. Пилипко В.Ф., Овсенко В.В. Атлетизм: навчальний посібник. - Харків, ОВС, 2007. - 136 с.
3. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: навчальний посібник. - К.: ВПЦ “Київський університет”, 2007.- 232 с.
4. 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.
5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008.- 460 с.
6. Славітьяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. – 154 с.

### Методичні вказівки:

Атлетична гімнастика з методикою викладання. Методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» К.: КНУБА, Талком. 2023 – 28 с.

**Конспекти лекцій:** на освітньому сайті КНУБА /[org2.knuba.edu.ua/](http://org2.knuba.edu.ua/)

**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 бодібілдінгу України <http://fbbu.com.ua/>

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

| Поточне оцінювання |       |       |       |       |       | Підсумковий контроль | Сума |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------|------|
| ПРН04              | ПРН07 | ПРН10 | ПРН13 | ПРН17 | ПРН21 |                      |      |
| 10                 | 10    | 10    | 10    | 10    | 20    | 30                   | 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>