

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

БОНДАРЕНКО ОЛЬГА

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

ОДЕСА- 2023

УДК: 378.016:796.41(072)

Б 81

Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № ___від_____2023 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Пілева С.Г., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку.

Щекотиліна Н.Ф., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д.Ушинського».

Бондаренко О.

Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Сучасні технології атлетичної гімнастики» : методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 23 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Сучасні технології атлетичної гімнастики» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, приблизна тематика індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

©Університет Ушинського, 2023

© Бондаренко О.В., 2023

1. ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	3
2.	Зміст навчальної дисципліни	6
2.1.	Теми лекційних занять	6
2.2.	Методичні рекомендації до проведення практичних занять	9
2.3.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	14
3.	Індивідуальне навчально- дослідне завдання	17
4.	Критерії оцінювання	18
5.	Питання до самоконтролю	21
6.	Список рекомендованої літератури	22

Пояснювальна записка

Навчальна дисципліна «Сучасні технології атлетичної гімнастики» спрямована на забезпечення і формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок з методики викладання вправ силового спрямування, організації та проведення занять у закладах середньої освіти. Формування фізичної культури особистості майбутніх спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту.

Мета навчальної дисципліни «Сучасні технології атлетичної гімнастики» полягає у формуванні у здобувачів теоретико-прикладних та методологічних знань щодо організації та побудові занять з атлетичної гімнастики, а також формуванням вмінь та навичок практичного використання набутих знань.

Сформувати мотивацію щодо використання знань у професійній діяльності.

Реалізація мети забезпечує досягнення результатів навчання за програмою дисципліни завдяки відповідному навчальному змісту.

Основні завдання дисципліни «Сучасні технології атлетичної гімнастики» полягають у формуванні готовності до:

- Оволодіння видами фізичних занять силового напрямку, зокрема атлетичною гімнастикою, бодібілдингом, пауерліфтингом;
- Оволодіння технікою основних (базових) та допоміжних вправ силового характеру;
- Відомого оволодіння професійно-педагогічними вміннями та навичками.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Сучасні технології атлетичної гімнастики» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як «Гімнастика, музично-

ритмічне виховання і методика навчання», «Анатомія людини», «Педагогіка», «Теорія і методика фізичної культури», педагогічною майстерністю.

Очікувані результати навчання дисципліни:

Здобувач вищої освіти **знає**:

1. Знає техніку виконання та методику навчання силових вправ.
2. Класифікацію напрямів атлетичної гімнастики.
3. Знає організацію і зміст занять з атлетичної гімнастики.
4. Фізіологічні фактори, які впливають на розвиток м'язової сили.

Здобувач вищої освіти **вміє**:

1. Аналізувати основні принципи, методи силового тренування.
2. Володіти методикою навчання вправ атлетичної гімнастики.
3. Організовувати, будувати та проводити тренувальні заняття.
4. Визначати прийоми страхування та підтримки.

**ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ
АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

– сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;

– бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;

– ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;

– сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

Теоретичні аспекти занять атлетичною гімнастикою

Тема 1. Введення в предмет:

- історія виникнення силових видів спорту;
- завдання атлетичної гімнастики;
- напрями атлетичної гімнастики (оздоровчій та спортивний напрям);
- фізіологічні особливості силового тренування;
- поняття сили, її види.

Тема 2. Силові види спорту.

Силові види спорту - група ациклічних видів спорту, в якому участь у змаганнях пов'язана з проявом граничних силових здібностей спортсменів, формуванням пропорційної фігури, з яскраво вираженим розвитком мускулатури.

- армреслінг;
- пауерліфтинг;
- гирьовий спорт;
- бодібілдинг;
- важка атлетика.

Тема 3. Шейпінг і фітнес – як оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики.

Шейпінг є оздоровчим напрямком атлетичної гімнастики метою якого є тільки коригування проблемних зон.

Фітнес - це спосіб життя, який зміцнює здоров'я людини, врівноважує його. Фітнес є комплексним поняттям, що включає такі складові, як збалансований стан оптимальних рівнів сили, гнучкості, контролю за вагою тіла, можливостей серцево-судинної системи, позитивного фізичного і психологічного настрою, що дозволяє особистості розвивати свої потенційні фізичні здібності, існуючи повноцінним життям.

Тема 4. Види атлетичних вправ.

Засобами розвитку сили та силових здібностей є фізичні вправи з обтяженням (бо опором), які направлено стимулюють збільшення напруги м'язів. Таки вправи називаються силовими.

1. Вправи з зовнішнім обтяженням :

снарядах масового типу, вправи зі стаціонарними обтяженнями, вправи на тренажерах і спеціальних пристроях, вправи з гімнастичними предметами певної тяжкості і еластичності, вправи силового характеру, що виконуються в парах і трійках, вправи без обтяжень і предметів, з використанням спеціальних поясів або манжет, Вправи з опором факторів зовнішнього середовища (біг і стрибки по піску, біг проти вітру, вправи з опором водного середовища.

2. Вправи з подоланням маси власного тіла або його частин (кондіційна гімнастика);

3. Статичні вправи (за рахунок вольових зусиль):

Вправи, в яких м'язове напруження створюється за рахунок вольових зусиль з використанням зовнішніх предметів (протидій, різних упорів тощо.)

Вправи, в яких м'язове напруження створюється за рахунок вольових зусиль без використанням зовнішніх предметів за рахунок власного опору.

Тема 5. Техніка безпеки при заняттях з атлетичною гімнастикою.

- протипоказання до занять вправами атлетичної гімнастики;
- обладнання та інвентар місць для занять з атлетичних видів спорту;

- види травм, профілактика спортивного травматизму в залі атлетичної гімнастики.

ЗМISTОВИЙ МОДУЛЬ 2

Методика силового тренування

Тема 6. Базові вправи в атлетичній гімнастиці.

- види вправ в атлетичній гімнастиці;
- правила виконання базових силових вправ;
- поняття : темп виконання силових вправ.

Тема 7. Техніка виконання базових вправ.

- хват в силовому тренуванні;
- техніка хвата в силових видах спорту;
- вправи для м'язів рук;
- вправи для м'язів грудей;
- вправи для м'язів пресу;
- вправи для м'язів спини;
- вправи для м'язів ніг.

Тема 8. Методика розвитку фізичних якостей засобами атлетичної гімнастики.

- вікові особливості силового тренування;
- типи статури людини;
- принципи спортивного тренування (принцип понад навантаження);
- основні методи в атлетичній гімнастиці (метод максимальних зусиль, динамічних зусиль, повторних зусиль).

Тема 9. Методика тренування з застосуванням комплексів вправ для

локального розвитку основних м'язових груп.

- загальноприйняті системи тренування;
- планування тренувального процесу(програми тренувань: для новачків, кросфіт);
- організація та побудова тренувального заняття (колове тренування).

Тема 10. Основи раціонального харчування.

- особливості спортивного харчування(питний режим, вітаміни, калорійність);
- білки, жири, вуглеводи в раціоні спортсмена;
- харчування і відновлення (основний обмін, фізична активність, харчовий термогенез).

2.2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми та формат проведення
1-2	<i>Семінар.</i> Введення в предмет. Силові види спорту.
3	<i>Семінар.</i> Шейпинг і фітнес – як оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики.
4	<i>Вирішення практичних завдань:</i> Види атлетичних вправ. Техніка безпеки на заняттях атлетичною гімнастикою.
6	<i>Дискусія:</i> Базові вправи в атлетичній гімнастиці.
7	<i>Вирішення практичних завдань:</i> Техніка виконання базових вправ.
8	<i>Дискусія:</i> Методика розвитку фізичних якостей засобами атлетичної гімнастики
9	<i>Тренінг:</i> Методика тренування з застосуванням комплексів вправ для локального розвитку основних м'язових груп.
10	<i>Семінар:</i> Основи раціонального харчування

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

1. Семінар. Введення в предмет. Силові види спорту.

Питання до обговорення:

1. Історія атлетичної гімнастики.
2. Фізіологічні особливості силового тренування.
3. Характеристика напрямів атлетичної гімнастики (оздоровчі, спортивні).
4. Характеристика силових видів спорту:
армреслінг, бодибілдінг, пауерліфтинг, гірзовий спорт, важка атлетика.

Практичне завдання:

1. Проаналізувати силові види спорту: спортивні дисципліни; програму змагань, змагальні вправи.
2. Визначити завдання видів атлетичної гімнастики (оздоровчі та спортивні).

2. Семінар. Шейпінг і фітнес – як оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики.

Питання до обговорення:

1. Завдання оздоровчого напрямку атлетичної гімнастики.
2. Поняття «шейпінг».
3. Поняття «фітнес».

Практичне завдання:

1. Оволодіння практичними навиками оздоровчого напрямку атлетичної гімнастики.
2. Вправи силового навантаження оздоровчого напрямку.
3. Складання комплексів вправ для вирішення конкретних завдань силового тренування.

3.Вирішення практичних завдань. Види атлетичних вправ. Техніка безпеки на заняттях атлетичною гімнастикою.

Питання до обговорення:

1. Характеристика видів атлетичних вправ:

- вправи з зовнішнім обтяженням (на снарядах масового типу, вправи зі стаціонарними обтяженням);
- вправи на тренажерах і спеціальних пристроях;
- вправи з гімнастичними предметами певної тяжкості і еластичності;
- вправи силового характеру, що виконуються в парах і трійках;
- вправи з подоланням маси власного тіла або його частин (кондіційна гімнастика);
- статичні вправи (за рахунок вольових зусиль).

Практичне завдання:

1. Скласти комплекс силових вправ з кожного виду вправ атлетичної гімнастики, зробити аналіз впливу на м'язи та розвиток фізичних якостей.
2. Види допомоги у силовому тренуванні. Обов'язки тренера, інструктора.

4.Дискусія. Базові вправи в атлетичній гімнастиці.

Питання до обговорення:

Основні базові вправи :

- 1.Вправи для м'язів рук;
- 2.Вправи для м'язів грудей;
- 3.Вправи для преса;
- 4.Вправи для спини;
5. Вправи для м'язів ніг.

Практичне завдання:

1. Проаналізувати техніку виконання кожної групи атлетичних вправ.
2. Ознайомитись з правилами виконання силових вправ (правила дихання).

5. Вирішення практичних завдань. Техніка виконання базових вправ.

Питання до обговорення:

1. Види тренажерів силової спрямованості.
2. Назви м'язів, їх функції та види силових вправ і рухів.
3. Терміни основних понять силового тренування.

Практичне завдання:

1. Дати характеристику кожному із видів вправ в атлетичній гімнастиці.
2. Дати характеристику тренажерів за їх призначенням.

6. Дискусія. Методика розвитку фізичних якостей засобами атлетичної гімнастики.

Питання до обговорення:

1. Принцип понад навантаження.
2. Види тренувань: метод максимальних зусиль, метод динамічних зусиль, метод повторних зусиль.
3. Принципи спортивного тренування.
4. Планування тренування.

Практичне завдання:

1. Обрати засоби атлетичної гімнастики для вирішення завдань індивідуального характеру:
 - корекція фігури
 - розвиток силових можливостей,
 - розвиток сили з прикладною спрямованістю.

7. Тренінг. Методика тренування з застосуванням комплексів вправ для локального розвитку основних м'язових груп.

Питання до обговорення:

1. Сучасні технології атлетичної гімнастики: сучасний інвентар, сучасне обладнання.
2. Програми силового тренування (плюси і мінуси, спрямованість та рекомендації).
3. Хват в силовому тренуванні.

Практичне завдання:

1. Скласти комплекс силового тренування :
 - колове тренування;
 - спліт-система.
2. Хват та варіанти хвату – використання в силовому тренуванні.
3. Тренування хвату.

8. Семінар. Основи раціонального харчування.

Питання до обговорення:

1. Особливості спортивного харчування.
2. Питний режим.
3. Харчування і відновлення в процесі фізичних навантажень.

Практичне завдання:

1. Скласти меню відповідно до конкретних завдань силового тренування.

2.3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Введення в предмет:

Завдання до самостійної роботи:

1. Дайте стислу характеристику завдань атлетичної гімнастики.
2. Протипоказання до занять атлетичною гімнастикою
3. Охарактеризуйте напрями атлетичної гімнастики.

Тема 2. Силові види спорту.

Завдання до самостійної роботи:

1. Дайте стислу характеристику кожного силового виду спорту:
 - Армреслінг;
 - Гірбовий спорт;
 - Бодібілдинг;
 - Пауерліфтинг;
 - Важка атлетика.
2. Дайте назви змагальних вправ в силових видах спорту.

Тема 3. Шейпінг і фітнес – як оздоровчий напрямок атлетичної гімнастики.

Завдання до самостійної роботи:

1. Дати характеристику оздоровчим напрямкам атлетичної гімнастики.
2. Опишіть оздоровчу дію на організм людини занять з атлетичної гімнастики.
3. Показники, якими визначається функціональний стан людини.
4. Чим визначається рівень фізичної підготовленості.
5. Охарактеризувати поняття «фітнес», «шейпінг».
6. Побудувати комплекс вправ силового спрямування, якій має оздоровчий напрямок.

Тема 4. Види атлетичних вправ.

Завдання до самостійної роботи:

1. Охарактеризувати кожен із видів вправ в атлетичній гімнастиці:
 - вправи з зовнішнім обтяженням (на снарядах масового типу, вправи зі стаціонарними обтяженням);
 - вправи на тренажерах і спеціальних пристроях;
 - вправи з гімнастичними предметами певної тяжкості і еластичності;
 - вправи силового характеру, що виконуються в парах і трійках;
 - вправи з подоланням маси власного тіла або його частин (кондіційна гімнастика);
 - статичні вправи (за рахунок вольових зусиль).
2. Правила виконання базових атлетичних вправ.
3. Скласти комплекс силових вправ з кожного виду вправ атлетичної гімнастики.

Тема 5. Базові вправи в атлетичній гімнастиці.

Завдання до самостійної роботи:

1. Назвати фізіологічні фактори, котрі піддаються силовому тренуванню.
2. Охарактеризувати основні групи м'язів людини.
3. Охарактеризувати базові вправи атлетичної гімнастики:
 - вправи для м'язів рук;
 - вправи для м'язів грудей;
 - вправи для м'язів пресу;
 - вправи для м'язів спини;
 - вправи для м'язів ніг.
4. Хват в атлетичній гімнастиці. Варіанти хвата в силовому тренуванні.

Тема 6. Техніка безпеки на заняттях атлетичною гімнастикою.

Завдання до самостійної роботи:

1. Дати характеристику тренажерів за їх призначенням.

2. Обладнання та інвентар спортивної зали силового спрямування.
3. Види спортивних травм. Перша допомога.
4. Дайте аналіз рекомендацій з техніки безпеки в залі атлетичної гімнастики.
5. Охарактеризуйте прийоми страхування і допомоги на заняттях атлетичної гімнастики.

Тема 7. Техніка виконання базових вправ.

Завдання до самостійної роботи:

1. Проаналізувати основи техніки виконання вправ атлетичної гімнастики.
2. Скласти словник основних понять і термінів.
3. Правило дихання – основне правило виконання силових вправ.

Тема 8. Методика розвитку фізичних якостей засобами атлетичної гімнастики.

Завдання до самостійної роботи:

1. Поняття «сила». Які існують різновиди сили.
2. Охарактеризувати від чого залежить фізична якість сила.
3. Основні принципи силового тренування.
4. Назвіть які існують різновиди силових якостей.
5. Основні методи силового тренування.

Тема 9 . Методика тренування з застосуванням комплексів вправ для локального розвитку основних м'язових груп.

Завдання до самостійної роботи:

1. Вікові особливості силового навантаження при побудові занять з

атлетичної гімнастики.

2. Особливості формування мускулатури.
3. Охарактеризуйте типи статури людини.
4. Поєднання темпу та завдань силового тренування.
5. Скласти комплекс силового тренування :
колове тренування; спліт-система, програма CROSSFIT

Тема 10. Основи раціонального харчування.

Завдання до самостійної роботи:

1. Назвіть вимоги до раціонального харчування при силових навантаженнях.
2. Дати характеристику основним компонентам спортивного харчування.
3. Скласти меню відповідно до конкретних індивідуальних завдань силового тренування.

3. ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ (ДОПОВІДЬ)

№ з/п	Тематика
1	Сучасні методики з атлетичної гімнастики.
2	Корекція фігури засобами атлетичної гімнастики.
3	Використання вправ атлетичної гімнастики у школі.
4	Система підготовки спортсменів.(силові види спорту).
5	Збільшення маси та об'єму м'язів тіла за допомогою вправ атлетичної гімнастики.
6	Сучасні оздоровчі напрями атлетичної гімнастики.
7	Використання кросфіту у підготовці спортсменів.
8	Вправи атлетичної гімнастики, як прикладний засіб у підготовці спортсменів.
9	Інноваційні програми з атлетичної гімнастики.
10	Планування силового навантаження для спортсменів (обраного виду спорту).
11	Тема за вибором здобувача.

**ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ
ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ
АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.**

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есе тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ.

Для навчальної дисципліни «Сучасні технології атлетичної гімнастики» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60), студент отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90 – 100 А)	<p>Здобувач вищої освіти має ґрунтовні знання про техніку виконання та методику навчання силових вправ. Має ґрунтовні знання про організацію і зміст занять з атлетичної гімнастики. Відмінно класифікує напрями атлетичної гімнастики, ідентифікує фізіологічні фактори, які впливають на розвиток мішечної сили. Усні відповіді повні, логічні й обґрунтовані.</p> <p>Міцно володіє методикою навчання вправ атлетичної гімнастики, виявляє розуміння щодо основних принципів, методів силового тренування.</p> <p>Усвідомлює прийоми страхування та підтримки.</p> <p>Виявляє вміння організовувати, будувати та проводити тренувальні заняття .</p>
Добре (82-89 В)	<p>Здобувач вищої освіти має достатні знання про техніку виконання та методику навчання силових вправ. Виявляє розуміння про напрями атлетичної гімнастики, однак не наведено прикладів практичного використання в освітньому процесі. Має достатні знання про організацію і зміст занять з атлетичної гімнастики. У цілому ідентифікує фізіологічні фактори, які впливають на розвиток м'язової сили, натомість під час відповіді припускається незначних помилок. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані.</p> <p>Достатньо міцно володіє вміннями організовувати, будувати та проводити тренувальні заняття, потребує незначної допомоги з боку викладача. Достатньо усвідомлено, але не досить чітко володіє методикою навчання вправ атлетичної гімнастики. Загалом вміє використовувати прийоми страхування та підтримки. Виявляє розуміння щодо основних принципів, методів силового тренування.</p>
Добре (74-81 С)	<p>Здобувач вищої освіти має достатні знання про техніку виконання та методику навчання силових вправ, у визначенні основних понять припускається певних помилок. Визначення фізіологічних факторів, які впливають на розвиток м'язової сили, викликає певні труднощі. Не завжди виявляє розуміння про організацію і зміст занять з атлетичної гімнастики. Визначення напрямів атлетичної гімнастики викликає певні труднощі. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані.</p> <p>Загалом володіє вміннями організовувати, будувати та проводити тренувальні заняття, потребує допомоги з боку викладача. Під час відповіді щодо ідентифікації основних</p>

	<p>принципів і методів силового тренування, припускається незначних помилок. Не завжди вміє підібрати прийоми страхування та підтримки, потребує незначної допомоги з боку викладача. Має певні труднощі у вміннях володіння методикою навчання вправ атлетичної гімнастики.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має недостатні знання про техніку виконання атлетичних вправ, у визначенні основних понять припускається значних помилок. Знання щодо володіння навчального матеріалу щодо методики навчання силових вправ викликають труднощі. Невпевнено та зі значними помилками визначає фізіологічні фактори, які впливають на розвиток м'язової сили. Визначення напрямів атлетичної гімнастики викликає труднощі, не завжди виявляє розуміння про організацію і зміст занять з атлетичної гімнастики. Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні.</p> <p>Не завжди вміє організовувати, будувати та проводити тренувальні заняття, потребує значної допомоги. Має значні труднощі при визначенні основних принципів і методів тренувального процесу. Загалом розуміє прийоми страхування та підтримки, проте у практичному використанні потребує значної допомоги. Не виявляє творчого підходу володіння методикою навчання вправ атлетичної гімнастики.</p>
<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про техніку виконання атлетичних вправ, методику навчання силових вправ, у визначенні основних понять припускається грубих помилок. Частково знає організацію і зміст занять з атлетичної гімнастики. Не виявляє розуміння щодо визначення фізіологічних факторів, які впливають на розвиток м'язової сили. Визначення напрямів атлетичної гімнастики викликає значні труднощі. Усні відповіді не повні й не обґрунтовані.</p> <p>Вмінням організовувати, будувати та проводити тренувальні заняття з атлетичної гімнастики. Не виявляє здатності ідентифікувати основні принципи і методи тренувального процесу. Має значні труднощі та потребує допомоги з боку викладача при володінні методикою навчання вправ атлетичної гімнастики. Не вміє використовувати прийоми страхування та підтримки.</p>
<p>Незадовільно (35-59 FX)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про техніку виконання атлетичних вправ, фактично не знає методики навчання силових вправ, припускається грубих помилок. Не володіє знаннями при визначенні фізіологічних факторів, які впливають на розвиток м'язової сили. У визначенні напрямів атлетичної гімнастики припускається грубих помилок, не володіє знаннями про організацію і зміст занять з атлетичної</p>

	<p>гімнастики. Усні відповіді часткові, не обґрунтовані. Потребує постійної допомоги з боку викладача при організації, будівництві та проведенні тренувальних занять з атлетичної гімнастики. Не вміє ідентифікувати основні принципи і методи тренувального процесу. Не розуміє й не усвідомлює використання прийомів страхування та підтримки практичного використання в освітньому процесі. Епізодично виявляє вміння володіння методикою навчання вправ атлетичної гімнастики.</p>
--	---

5. ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ

1. Описати поняття "атлетична гімнастика". Розкрити історія виникнення.
2. Розкрити мету та завдання атлетичної гімнастики.
3. Визначити фізіологічні особливості силового тренування. Фізіологічні фактори які піддаються тренуванню.
4. Розкрити оздоровчу направленість атлетичної гімнастики.
5. Протипоказання до занять з атлетичної гімнастики.
6. Охарактеризуйте напрями атлетичної гімнастики (оздоровчі та спортивні).
7. Поняття "шейпінг", «фітнес». Мета та завдання..
8. Визначити мету і завдання спортивних видів атлетичної гімнастики.
9. Визначити поняття "м'язова сила", її види.
10. Охарактеризуйте види атлетичних вправ.
11. Основні методи в атлетичній гімнастиці.
12. Основні принципи спортивного тренування;
13. Описати основні правила виконання силових вправ.
14. Визначити особливості планування тренувального процесу.
15. Проаналізувати визначення об'єму та інтенсивності навантаження в атлетичної гімнастики.
16. Охарактеризуйте значення хвату в силових видах спорту.
17. Проаналізуйте індивідуальні особливості в плануванні тренувального процесу.
18. Охарактеризуйте колове тренування – як метод силового тренування.
19. Описати техніку виконання базових вправ:
 - вправи для м'язів рук;
 - вправи для м'язів грудей;
 - вправи для м'язів пресу ;
 - вправи для м'язів спини;

- вправи для м'язів ніг.

20. Розкрийте та охарактеризуйте особливості спортивного харчування

6. Рекомендовані джерела інформації

Основна література:

1. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навч. посіб., Одеса, Університет Ушинського, 2020. 183с.
2. Василенко М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах освіти: теорія та методика: навч. посіб., вид. Центр учбової літератури, 2021. 496с.
3. Дворкін Л.С. Атлетична гімнастика: навч. посіб. для академічного бакалаврата, вид. ЮРАЙТ, 2018. 176с.
4. Контрерас Брет. Анатомія силових вправ з використанням обтяження ваги тіла: підручник, Україна, вид. Попурі, 2018. 224с.
5. Макгрегор Рене. Спортивне харчування: підручник, вид. Альпина Паблишер, Київ, 2019. 304с.
6. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: навч. посіб., Миколаїв: МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2016. 154с.
7. Нік Еванс. Анатомія бодибілдінгу, 2-е видавництво: підручник, Україна, вид. Попурі, 2021. 192с.
8. Зубар Н.М. Фізіологія харчування. Практикум.: посібник, вид. «Центр навчальної літератури», 2019. 208с.

Допоміжна література:

1. Герке Торстен. Спортивна анатомія: навч. Посіб., Україна, вид. Попурі, 2019. 272с.
2. Савіна С.А. Сучасні фітнес - програми оздоровчої спрямованості: навч. посіб., ХГАФК вид. Здоров'я та спорт, 2020. 192с.
3. Єдвард Т.Хоулі. Руководство інструктора оздоровчого фітнесу: Київ, Олімпійська література, 2004. 375с.

Інформаційні ресурси в інтернеті:

1. Одеська національна наукова бібліотека
URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
2. Бібліотека Університету Ушинського :
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського
URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>

