

Міністерство культури та стратегічних комунікацій України
Харківська державна академія культури
Кафедра сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій



ПРОГРАМА

та навчально-методичні матеріали

КУРС СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ «АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА»

Освітньо-професійні програми:

Цифрові музейні індустрії, Інформаційна діяльність, Психологія, Фундаментальна та прикладна культурологія, Ведучий аудіовізуальних програм, відеоблогер, Кінотелережисура, Фотомистецтво та відеографія. Оркестрова майстерність, Сольне інструментальне та вокальне виконавство, Хорове та оперно-симфонічне диригування, Акторське мистецтво драматичного театру і кіно, Акторське мистецтво музично-драматичного театру, Режисура шоу та арт-проектів.

Перший (бакалаврський) освітній рівень

Галузі знань:

В - Культура, мистецтво та гуманітарні науки, **С** - Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

Спеціальності:

В12 - Культурологія та музеєзнавство, **В13** - Бібліотечна інформаційна та архівна справа, **С4** - Психологія, **В1** - Аудіовізуальне мистецтво та медіавиробництво, спеціалізація **В1.01** - Аудіовізуальне мистецтво, **В5** - Музичне мистецтво, **В6** - Перформативні мистецтва, спеціалізація, **В6.01** - Сценічне мистецтво.

Харків, 2025

**УДК 796.4(073)
К93**

Друкується за рішення науково-методичної ради ХДАК
(протокол № 3 від 29.09.2025 року)

Рецензенти:

Коржик Н.А., декан факультету культурології та соціальних комунікацій
ХДАК, кандидат наук із соціальних комунікацій, доцент
Мостова І.С., декан факультету хореографічного мистецтва ХДАК,
кандидат мистецтвознавства, доцент

Укладачі:

Цигановська Н. В., старший викладач кафедри сучасної хореографії та
спортивно-оздоровчих технологій
Гончар В. В., старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-
оздоровчих технологій
Батулін Д. С., старший викладач кафедри сучасної хореографії та
спортивно-оздоровчих технологій

**Курс спортивного вдосконалення «Атлетична
К93 гімнастика» : програма та навч.-метод. матеріали навч.**
дисципліни для здобувачів 1-2 курсу першого (бакалавр.)
освітнього рівня, всіх ОПП / М-во культури та стратег.
комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Ф-т хореогр.
мистецтва, Каф. сучасної хореографії та спортивно-оздоров.
технологій ; [розроб.: Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін
Д. С.]. Харків : ХДАК, 2025. 24 с.

Навчальна дисципліна **КСВ «Атлетична гімнастика»** ґрунтується на
концепції здорового способу життя, є не тільки засобом зміцнення здоров'я,
підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою
частиною навчання та професійної підготовки майбутнього фахівця в галузі
культури. Атлетична гімнастика містить у собі вправи зі штангою, гирями,
гантелями, еспандерами, корисні заняття на універсальних блокових системах,
тренажерах.

УДК 796.4(073)

© Харківська державна академія культури, 2025
© Цигановська Н. В., 2025
© Гончар В. В., 2025
© Батулін Д. С., 2025

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – не має	Галузі знань - В Культура, мистецтво та гуманітарні науки, С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини	Факультатив	
	Спеціальності – B12 Культурологія та музеєзнавство, B13 Бібліотечна інформаційна та архівна справа, C4 Психологія, B1 Аудіовізуальне мистецтво та медіавиробництво, спеціалізація B1.01 Аудіовізуальне мистецтво, B5 Музичне мистецтво, B6 Перформативні мистецтва, спеціалізація, B6.01 Сценічне мистецтво.		
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>Не має</u>	Освітньо-професійна програма Цифрові музейні індустрії, Інформаційна діяльність, Психологія, Фундаментальна та прикладна культурологія, Ведучий аудіовізуальних програм, відеоблогер, Кінотелережисура, Фотомистецтво та відеографія. Оркестрова майстерність, Сольне інструментальне та вокальне виконавство, Хорове та оперно-симфонічне диригування, Акторське мистецтво драматичного театру і кіно, Акторське мистецтво музично-драматичного театру, Режисура шоу та арт-проектів.	Рік підготовки:	
		1-й, 2-й	
Семестр			
Загальна кількість годин – 450		1-й,2-й,3-й,4-й	
	Лекції		
Тижневих годин для денної форми навчання – 4 аудиторних – 234 самостійної роботи студента – 216	перший (бакалаврський)	—	
		Практичні	
		234 год.	
		Семінарські	
		—	
		Самостійна робота	
		216 год.	
		Вид контролю:	
не має			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:
для денної форми навчання – **234/216**

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

КСВ «Атлетична гімнастика» – навчальна дисципліна, яка ґрунтуючись на концепції здорового способу життя, є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього фахівця в галузі культури.

Атлетична гімнастика містить у собі вправи зі штангою, гирями, гантелями, еспандерами, корисні заняття на універсальних блокових системах, тренажерах. Популярність атлетичної гімнастики пов'язана з можливістю точно дозувати величину навантаження, що робить її широко доступною для осіб різного віку, статі, стану здоров'я.

Важливо й те, що результати систематичних занять атлетичною гімнастикою спостерігаються вже через кілька місяців.

Мета навчальної дисципліни – ознайомлення студентів вищих навчальних закладів культури з теоретичними знаннями, методичною підготовкою, практичними вміннями і навичками з фізичного виховання, які повинен опанувати студент упродовж навчання у ЗВО. Теоретична і практична підготовка майбутніх фахівців з опанування знань, умінь і навичок створювати безпечні умови життя і діяльності у середовищі перебування, здійснення ефективної професійної діяльності шляхом забезпечення оптимального управління охороною праці на підприємствах, формування у студентів відповідальності за особисту та колективну безпеку і усвідомлення необхідності обов'язкового виконання в повному обсязі всіх заходів гарантування безпеки праці на робочих місцях.

Серед загальних компетентностей, які формуються в процесі вивчення навчальної дисципліни: розширити уявлення студентів про предмет фізичне виховання, його зв'язок з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, екологією, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини, профілактикою травматизму, зі спеціалізацією студента (спів, танець, акторська майстерність та інші), з якими фізичне виховання інтегрується; розглянути дисципліну як засіб збереження здорового генофонду країни, нації і народу України від фізичного вимирання; висвітлити основні етапи формування престижності здоров'я й упровадження фізичної культури в здоровий спосіб життя всіх верств населення;

Серед спеціальних компетентностей: розкрити основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій у процесі

життєдіяльності; поглибити уявлення про пріоритетність дисципліни та застосування різноманітних засобів фізичної культури в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності; сформувати власний досвід студентів щодо практичного застосування теорії для виконання студентами завдань, що містять практичні дії, вивчення спеціальної літератури, написання рефератів, та для складання самостійних комплексів фізичних вправ й підготовки до поточних та підсумкових тестів з фізичної підготовленості.

Загальні компетентності

ЗК01. - знання та розуміння професійної діяльності;

ЗК02. - розширення уявлення студентів про предмет фізичне виховання, його зв'язок з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, екологією, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини, профілактикою травматизму, зі спеціалізацією студента (спів, танець, акторська майстерність та інші), з якими фізичне виховання інтегрується;

ЗК03. - освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якості особистості;

ЗК04. - розглянути дисципліну як засіб збереження здорового генофонду країни, нації і народу України від фізичного вимирання; висвітлити основні етапи формування престижності здоров'я й упровадження фізичної культури в здоровий спосіб життя всіх верств населення;

ЗК05. - вміти користуватися загальною професійно-прикладною фізичною підготовкою.

Програмні результати навчання (відповідно до освітньо-професійної програми)

ПРН01. - здатність пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та своєму майбутньому трудовому колективі;

ПРН02. - здатність застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;

ПРН03. - здатність розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;

ПРН04. - здатність практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання та безпеки життєдіяльності;

ПРН05. - здатність використовувати інтернет-ресурси та технології для вирішення практичних завдань з фізичного розвитку у галузі професійної діяльності;

ПРН06. - здатність застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш корисні для поширених професій.

ПРН07. - здатність забезпечувати дії в умовах надзвичайних ситуацій (НС) у межах своєї компетенції на первинної посаді;

ПРН08. - здатність поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

Очікувані результати навчання з дисципліни КСВ «Атлетична гімнастика»:

У результаті вивчення дисципліни студент повинен знати: об'єкт, предмет, структуру атлетичної гімнастики як науки;

- основні концепції науки про атлетичну гімнастику;
- теоретичну частину програми;
- пояснення навчального матеріалу в процесі практичних завдань;
- мету та завдання атлетичної гімнастики;
- механізми оздоровчої дії фізичних вправ;
- поняття про основні фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність та гнучкість);
- методи досліджень з фізичного виховання (функціональні резерви організму);
- самостійно та вільно виконувати фізичні вправи з розвитку фізичних якостей;
- використовувати методичні вказівки до самостійної роботи та застосувати їх у процесі підготовки до тестування;
- самостійно вивчати спеціальні комплекси вправ, що стосуються індивідуальних завдань;
- застосувати спортивно-технічні та професійно-прикладні навички в практиці та методику виконання і техніку тестових вправ;
- демонструвати навчальний матеріал, спрямований на розвиток та вдосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму;
- формувати основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактика порушення функцій організму;
- застосовувати набуті в процесі навчання знання щодо особливостей використання в процесах формування фізичного самовиховання, тобто процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтованої на формування фізичної культури; поєднання фізичного виховання з іншими науковими дисциплінами: медичною біологією, екологією, безпекою життєдіяльності, анатомією та фізіологією людини,

профілактикою травматизму, зі спеціалізацією студента (спів, танець, акторська майстерність та інші), з якими атлетична гімнастика інтегрується.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади атлетичної гімнастики.

Тема 1. Вступне заняття з атлетичної гімнастики.

Правила техніки безпеки під час занять у тренажерному залі. Вимоги до початку заняття. Заборони бід час роботи в спортивному залі. Позаштатні ситуації. (додаток 1).

Тема 2. Загальнорозвиваючі вправи атлетичної гімнастики.

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

РОЗДІЛ 2. Самоконтроль та розвиток витривалості.

Тема 3. Розвиток загальної витривалості.

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

Тема 4. Розвиток спеціальної витривалості.

Основні вправи . Класифікація вправ. Вправи для різних частин тіла. Підсумковий тестовий контроль засвоєння розділу. Основні засоби розвитку та вдосконалення фізичних якостей. Орієнтовні комплекси вправ в атлетичній гімнастиці. Комплекс №1. (додаток 2)

РОЗДІЛ 3. Методика побудови тренувального процесу в атлетичній гімнастиці.

Тема 5. Техніка виконання вправ на тренажерах.

Принципи планування тренувального циклу. Принципи планування тренувального заняття. Принципи виконання вправ. Особливості тренування атлетів жіночої статі.

Тема 6. Вивчення техніки виконання різновидів вправ.

Розминка й травматизм. Вплив розминки на результативність в атлетизмі. Складові частини розминки. Травматизм в атлетизмі.

РОЗДІЛ 4. Робота з гантелями та штангою.

Тема 7. Ознайомлення з методикою виконання вправ з обтяжуванням та харчування.

Методика виконання вправ з обтяжуванням. Раціон харчування. Особливості харчування атлета. Вимоги до розподілу прийому їжі.

Тема 8. Закріплення техніки виконання вправ з гантелями різної ваги та штангою.

Основні харчові добавки. Десять кроків до великих м'язів. Комплекс вправ для «проблемних» частин тіла.

Підсумковий тестовий контроль засвоєння розділу. Вправи на тренажерах та спеціальних пристроях. Орієнтовні комплекси вправ в атлетичній гімнастиці
Комплекс №2. (додаток 2)

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем / підтем (або блоків)	Разом годин	Лекційні	Практичні	Семінар.	Індивід.	Сам. робота
Тема 1. Вступне заняття з атлетичної гімнастики	24		6			18
Тема 2. Загально розвиваючі вправи	50		26			24
Тема 3. Розвиток загальної витривалості	50		26			24
Тема 4. Розвиток спеціальної витривалості	54		30			24
Підсумковий тестовий контроль засвоєння розділу. Основні засоби розвитку та вдосконалення фізичних якостей	38		26			12
Тема 5. Техніка виконання вправ на тренажерах	20		4			16
Тема 6. Вивчення техніки виконання різновидів вправ	58		28			30
Тема 7. Ознайомлення з	48		26			22

методикою виконання вправ з обтяжуванням						
Тема 8. Закріплення техніки виконання вправ з гантелями різної ваги та штангою	58		36			22
Підсумковий тестовий контроль засвоєння розділу. Вправи на тренажерах та спеціальних пристроях	50		26			24
Всього	450		234			216

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступне заняття з атлетичної гімнастики	18
2	Загальнорозвиваючі вправи	12
3	Техніка виконання вправ на тренажерах	12
4	Вивчення техніки виконання різновидів вправ	10
5	Вправи без обтяжень і предметів	10
6	Вправи на снарядах масового типу	10
7	Вправи на снарядах гімнастичного багатоборства	8
8	Вивчення базових вправ з гантелями різної ваги	10
9	Ознайомлення з методикою виконання вправ з обтяжуванням	10
10	Робота зі штангою	12
11	Закріплення техніки виконання вправ з гантелями різної ваги та штангою	12
12	Методика виконання вправ з обтяжуванням	10
13	Вивчення роботи зі стандартними обтяженнями	10
14	Ознайомлення з силовими вправами у парах та трійках	10
15	Вправи з гімнастичними предметами	10
16	Закріплення комплексу вправ з гантелями різної ваги	10
17	Вправи на тренажерах та спеціальних пристроях	10
18	Вправи обтяжуванням для рук та ніг	10

19	Вправи з обтяжуванням біля шведської стінки	10
20	Вправи з гумовим джгутом	8
21	Вивчення комплексу на розвиток спеціальної витривалості	12
22	Помірне силове навантаження на різні м'язові групи	10
	Разом	234

Практичне заняття № 1

Тема: Вступне заняття з атлетичної гімнастики (2 год)

Мета вивчення: ознайомити з роботою на тренажерах та з ТБ у тренажерній залі

Література: [1,3,10]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Хід практичної роботи

- Завдання 1. Загальнорозвиваючі вправи.
2. Робота на тренажерах та з ТБ у тренажерній залі.
 3. Комплекс вправ на розвиток сили .
 4. Вправи на розслаблення .

Практичні заняття № 2-4

- Теми:
1. Загальнорозвиваючі вправи -2 години
 2. Техніка виконання вправ на тренажерах -2 години
 3. Вивчення техніки виконання різновидів вправ -2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості.

Література: [1,3, 8]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : техніка виконання вправ на тренажерах

Хід практичної роботи

- Завдання 1 Загальнорозвиваючі вправи.
- 2.1 Вивчення та закріплення техніки вправ.
 - 2.2 Вивчення різновидів вправ на розвиток сили.
 3. Комплекс вправ на розвиток витривалості.
 4. Вправи на розслаблення .

Практичні заняття № 5-7

- Теми:
1. Вправи без обтяжень і предметів -2 години
 2. Вправи на снарядах масового типу - 2 години
 3. Вправи на снарядах гімнастичного багатоборства – 2 години

Мета вивчення: Набути навички роботи на тренажерах

Література: [1,7,12]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення: підбір вправ без обтяжень.

Хід практичної роботи

Завдання 1. Вивчення комплексу вправ з гантелями.

2.1 Загальнорозвиваючі вправи на тренажерах.

2.2 Вправи на снарядах масового типу.

3. Вправи на гнучкість.

4. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 8-10

Тема: 1. Вивчення базових вправ з гантелями різної ваги -2 години

2. Ознайомлення з методикою виконання вправ з обтяжуванням-2 години

3. Робота зі штангою -2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості.

Література: [1,6,11]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : техніка вивчення вправ з обтяжуванням

Хід практичної роботи

Завдання 1. Загальнорозвиваючі вправи .

2. Вивчення та закріплення техніки виконання вправ з гантелями різної ваги.

2.2. Методика виконання вправ з обтяжуванням.

2.3 Робота зі штангою.

3. Комплекс вправ на розвиток сили №4.

4. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 11-13

Теми: 1. Вправи без обтяжень і предметів -2години

2. Закріплення техніки виконання вправ з гантелями різної ваги -2 години

3. Методика виконання вправ з обтяжуванням -2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості.

Література: [1,2,6,10]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : складання комплексу вправ з гантелями.

Хід практичної роботи

Завдання 1 . Загальнорозвиваючі вправи.

2.1 вивчення та закріплення техніки виконання вправ з гантелями різної ваги.

- 2.2 Методика виконання вправ з обтяжуванням.
3. Комплекс вправ на розвиток сили
4. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 14-16

- Теми:
1. Вивчення роботи зі стандартними обтяженнями - 2 години
 2. Ознайомлення з силовими вправами у парах та трійках - 2 години
 3. Вправи з гімнастичними предметами - 2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості, покращення координації руху.

Література: [1,8, 9]

Обладнання: амортизатори, гантелі, гирі, штанга .

Питання до самостійного вивчення : Ознайомлення з силовими вправами у парах та трійках.

Хід практичної роботи

- Завдання
- 1 . Загальнорозвиваючі вправи.
 2. 1 Вивчення роботи зі стандартними обтяженнями.
 - 2.2 Вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і тяжкості(м'ячі, палиці).
 3. Вправи на розслаблення та відновлення.

Практичні заняття № 17 - 19

- Теми:
1. Силові вправи з партнерами в парах , в трійках -2 години
 2. Закріплення комплексу вправ з гантелями різної ваги-2 години
 3. Вправи на тренажерах та спеціальних пристроях -2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості.

Література: [1,3,8, 9]

Обладнання: амортизатори, гантелі, гирі, штанга

Питання до самостійного вивчення : Закріплення комплексу вправ з гантелями різної ваги.

Хід практичної роботи

- Завдання
1. Загальнорозвиваючі вправи.
 2. Ознайомити з вправами на тренажерах та спеціальних пристроях.
 3. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 20 - 23

- Теми:
1. Вивчення вправ з гантелями-2 години
 2. Вправи обтяжуванням для рук та ніг-2 години
 3. Вправи з обтяжуванням біля шведської стінки -2 години
 4. Вправи з гумовим джгутом-2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості, координації руху.

Література: [1,2,9]

Обладнання: гантелі, обтяжування, шведська стінка, гумовий джгут.

Питання до самостійного вивчення : практичне засвоєння вправ з гантелями та практичне засвоєння вправ з обтяжуванням та гумовим джгутом .

Хід практичної роботи

1. Загально розвиваючі вправи.
2. Комплекс вправ на розвиток сили з гантелями, з обтяжуваннями, з гумовим джгутом.
3. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 24-26

- Теми: 1. Вивчення роботи зі стандартними обтяженнями - 2 години
2. Ознайомлення з силовими вправами у парах та трійках - 2 години
3. Вправи з гімнастичними предметами - 2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості, покращення координації руху.

Література: [8, 9,11]

Обладнання: амортизатори, гантелі, гірі, штанга .

Питання до самостійного вивчення : Ознайомлення з силовими вправами у парах та трійках.

Хід практичної роботи

- Завдання 1. Загальнорозвиваючі вправи.
- 2.1 Вивчення роботи зі стандартними обтяженнями.
- 2.2 Вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і тяжкості(м'ячі, палиці).
3. Вправи на розслаблення та відновлення.

Практичні заняття № 27 -29

- Теми: 1. Вправи без обтяжень і предметів -2 години
2. Закріплення техніки виконання вправ з гантелями різної ваги -2 години
3. Методика виконання вправ з обтяжуванням -2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості.

Література: [1,6,12]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : складання комплексу вправ з гантелями

Хід практичної роботи

- Завдання 1. Загальнорозвиваючі вправи.

2.1 вивчення та закріплення техніки виконання вправ з гантелями різної ваги.

2.2 Методика виконання вправ з обтяжуванням.

3. Комплекс вправ на розвиток сили.

4. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 30-32

Тема: 1. Вивчення базових вправ з гантелями різної ваги -2 години

2. Ознайомлення з методикою виконання вправ з обтяжуванням-2 години

3. Робота зі штангою -2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості.

Література: [1,7,12]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : техніка вивчення вправ з обтяжуванням

Хід практичної роботи

Завдання 1. Загальнорозвиваючі вправи.

2. Вивчення та закріплення техніки виконання вправ з гантелями різної ваги.

2.2. Методика виконання вправ з обтяжуванням.

2.3 Робота зі штангою.

3. Комплекс вправ на розвиток сили № 5.

4. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 33 -36

Тема: Помірне силове навантаження на різні м'язові групи - 8 годин

Мета вивчення: покращення координації руху. Розвиток фізичних якостей: сили та витривалості.

Література: [1,3,5,12]

Обладнання: гімнастичні мати, гантелі, штанга

Питання до самостійного вивчення : техніка вивчення основних видів вправ зі штангою

Хід практичної роботи

Завдання 1. Загальнорозвиваючі вправи.

2. Вивчення та закріплення помірного силового навантаження на різні м'язові групи.

3. Комплекс вправ на розвиток сили.

4. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 37 - 40

Тема: 1. Вивчення вправ з гантелями-2 години

2. Вправи обтяжуванням для рук та ніг-2 години
3. Вправи з обтяжуванням біля шведської стінки -2 години
4. Вправи з гумовим джгутом-2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості, координації руху.

Література: [1,2,10]

Обладнання: гантелі, обтяжування, шведська стінка, гумовий джгут.

Питання до самостійного вивчення : практичне засвоєння вправ з гантелями та практичне засвоєння вправ з обтяжуванням та гумовим джгутом .

Хід практичної роботи

1. Загальнорозвиваючі вправи.
2. Комплекс вправ на розвиток сили з гантелями, з обтяжуваннями, з гумовим джгутом.
3. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 41 - 43

- Теми:
1. Вивчення роботи зі стандартними обтяженнями - 2 години
 2. Ознайомлення з силовими вправами у парах та трійках - 2 години
 3. Вправи з гімнастичними предметами - 2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості, покращення координації руху.

Література: [1,5,9]

Обладнання: амортизатори, гантелі, гірі, штанга .

Питання до самостійного вивчення : Ознайомлення з силовими вправами у парах та трійках

Хід практичної роботи

Завдання 1 . Загальнорозвиваючі вправи

- 2.1 Вивчення роботи зі стандартними обтяженнями
- 2.2 Вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і тяжкості(м'ячі, палиці)
3. Вправи на розслаблення та відновлення.

Практичні заняття № 44 - 47

Тема: Силове навантаження на різні м'язові групи - 8 годин

Мета вивчення: покращення координації руху. Розвиток фізичних якостей: сили та витривалості.

Література: [1,4,12]

Обладнання: гімнастичні мати, гантелі, штанга

Питання до самостійного вивчення : техніка вивчення основних видів вправ зі штангою

Хід практичної роботи

- Завдання
1. Загальнорозвиваючі вправи.
 2. Вивчення та закріплення помірною силового навантаження на різні м'язові групи.
 3. Комплекс вправ на розвиток сили.
 4. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 48- 51

- Тема:
1. Вивчення вправ з гантелями-2 години
 2. Вправи обтяжуванням для рук та ніг-2 години
 3. Вправи з обтяжуванням біля шведської стінки -2 години
 4. Вправи з гумовим джгутом-2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості, координації руху.

Література: [1,3,9]

Обладнання: гантелі, обтяжування, шведська стінка, гумовий джгут.

Питання до самостійного вивчення : практичне засвоєння вправ з гантелями та практичне засвоєння вправ з обтяжуванням та гумовим джгутом .

Хід практичної роботи

1. Загальнорозвиваючі вправи.
2. Комплекс вправ на розвиток сили з гантелями, з обтяжуваннями, з гумовим джгутом.
3. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 52 - 54

- Теми:
1. Силкові вправи з партнерами в парах , в трійках -2 години
 2. Закріплення комплексу вправ з гантелями різної ваги-2 години
 3. Вправи на тренажерах та спеціальних пристроях -2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості.

Література: [1. 8, 9,11]

Обладнання: амортизатори, гантелі, гирі, штанга

Питання до самостійного вивчення : Закріплення комплексу вправ з гантелями різної ваги

Хід практичної роботи

- Завдання
1. Загальнорозвиваючі вправи.
 2. Ознайомити з вправами на тренажерах та спеціальних пристроях.
 3. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 55 - 58

- Тема:
1. Вивчення вправ з гантелями-2 години

2. Вправи обтяжуванням для рук та ніг-2 години
3. Вправи з обтяжуванням біля шведської стінки -2 години
4. Вправи з гумовим джгутом-2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості, координації руху.

Література: [1,2,7,9]

Обладнання: гантелі, обтяжування, шведська стінка, гумовий джгут.

Питання до самостійного вивчення : практичне засвоєння вправ з гантелями та практичне засвоєння вправ з обтяжуванням та гумовим джгутом .

Хід практичної роботи

1. Загальнорозвиваючі вправи.
2. Комплекс вправ на розвиток сили з гантелями, з обтяжуваннями, з гумовим джгутом.
3. Вправи на розслаблення.

Практичні заняття № 59 - 60

Тема 1. Вправи без обтяжень і предметів - 2години
2. Закріплення техніки виконання вправ з гантелями різної ваги - 2 години

Мета вивчення: розвиток фізичних якостей: сили та витривалості.

Література: [2,6,10]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : складання комплексу вправ з гантелями

Хід практичної роботи

- Завдання 1. Загальнорозвиваючі вправи.
- 2.1 вивчення та закріплення техніки виконання вправ з гантелями різної ваги.
 - 2.2 Методика виконання вправ з обтяжуванням.
 3. Комплекс вправ на розвиток сили.
 4. Вправи на розслаблення.

Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Правила техніки безпеки під час занять у тренажерному залі.	22
2	Розвиток силових якостей...	26
3	Розвиток загальної витривалості	22
4	Розвиток спеціальної витривалості	22

5	Засвоєння понять про основні фізичні якості	26
6	Вивчення роботи зі стандартними обтяженнями	28
7	Ознайомлення з силовими вправами у парах та трійках	26
8	Особливості харчування атлета.	22
9	Підготовка до підсумкового контролю	22
	Разом	216

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Форми навчання:

практичні заняття, самостійна робота.

Методи навчання:

- словесні (розповідь, пояснення, монолог, діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи тестового контролю та самоконтролю.

ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Проектор мультимед. Terco PJ2030, проєкційний екран Walfix SNT-172, лазерний презентер 2E-LP-IB, ноутбук Dell Inspiron 3552 (135C45DIL-6B) (введення у експлуатацію – 2018 р.); ПЗ: Firefox 130.0.1, Chrome 129.0.6668.70/71, Libre Office 24.8.2, OpenOffice 4.1.15, PDFXChange Viewer 10, 7-zip 23-01, Zoom 6.2.0 (не потребує ліцензування), колонки Sven BF21R 2015 р.; спортивна зала 1 (ауд. 13, корпус 1); тренажерна зала (корпус 1) - у разі навчального процесу офлайн Classroom, Meet у корпоративному освітньому сервісі Google Workspace for Education у разі навчального процесу онлайн.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни;
2. Нормативні документи;
3. Методичні розробки навчально-методичного комплексу (НМК) навчальної дисципліни.

ДОДАТКИ

Додаток 1

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

1. Перед початком занять проконсультуйтеся із тренером тренажерного залу або своїм лікарем. Це убезпечить вас від травм і підвищить ефективність занять. Регулярні заняття з обтяженнями можуть приводити до загострення прихованих захворювань.
2. Кожне тренування обов'язково починайте з розминки. Загальна розминка на початку тренування поступово підготує організм до наступної роботи.
3. При заняттях на кардио-тренажерах забороняється різко змінювати величину виконуваного фізичного навантаження на тренажері (наприклад, різко й значно змінювати швидкість). Забороняється різко зупинитися після інтенсивного навантаження.
4. Контролюйте правильну техніку виконання вправи. Правильна техніка дозволяє швидше поліпшити результат і попередити травми. Ознайомитися із правильною технікою виконання вправ ви можете на інструктажі.
5. Тренуйтеся тільки в спортивній формі й взутті (кросівки). Більшість травм гомілковостопного суглоба виникають при тренуванні не в спортивному взутті.
6. Забороняється займатися з оголеним торсом.
7. Не відволікайтеся під час виконання вправ. Не розмовляйте й не задавайте питання людині, що у цей час виконує вправу.
8. При виконанні вправ з великим навантаженням користуйтеся допомогою.
9. Дотримуйтеся чистоти й порядку у залі. Не розкидайте диски й гантелі. Після виконання вправи повертайте їх на місце. Розбираючи штангу, знімайте диски поперемінно (один диск з одного боку, потім - один з іншої). Перевага на 30 (20) кг на одному кінці штанги може привести до її падіння.
10. Поважайте навколишніх. Дотримуйтеся особистої гігієни. Не використовуйте перед тренуванням парфуми із сильним запахом, це може заважати навколишнім. Не займайте тренажер, якщо ви не працюєте на ньому або відпочиваєте між підходами тривалий час. Стеліть рушник, щоб не залишати на тренажері сліди поту.
11. У випадку поганого самопочуття, негайно звертайтеся до інструктора тренажерного залу або адміністрації.
12. Виконуйте вимоги інструктора тренажерного залу. Просимо вас із розумінням поставитися до вимог інструктора, що стосується дотримання

техніки безпеки під час занять у тренажерному залі. Це знизить ризик одержання травми на тренуванні.

Виконання вимог техніки безпеки під час занять у тренажерному залі обов'язково для всіх.

Додаток 2

ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ

Комплекс № 1 «Дводенний спліт для початківців».

I день (спліт)

1. Гомілки 3х15-20
2. Присідання 3х10-12
3. Станова тяга на прямих ногах 3х6-10
4. Підтягування широким хватом 2х8-12
5. Тяга штанги до поясу в нахилі 2х6-10
6. Підйом штанги на біцепс 2х8-10
7. Підйом штанги на біцепс зворотнім хватом (або молот з гантелями) 2х8-12
8. Прес 2х15-20

II день (спліт)

1. Гомілки 3х15-20
2. Жим лежачи (горизонтальний) 2х6-8
3. Жим гантелей або розведення на похилій дошці 2х6-10
4. Підйом гантелей через сторони нагору 2х8-12
5. Жим штанги за голову або з грудей 2х6-10
6. Жим лежачи вузьким хватом 2х(6-8) або французький жим лежачи 2х8-10
7. Шраги 2х8-12
8. Прес 2х15-20

У цій програмі зазначені тільки робочі підходи, у яких ви повинні домагатися повного м'язового виснаження, тобто відмови. У кожній вправі (крім на гомілку й прес) потрібно робити 1-2 підходу по 15-20 повторень для розігріву.

Час від часу потрібно міняти вправи – замість присідань – жим ногами, замість підтягувань – тяги блоку, замість тяги штанги в нахилі – тяга штанги, замість станової тяги на прямих ногах - звичайна станова тяга, замість горизонтального жиму – похилий, замість жиму штанги через голову сидячи – жим штанги або гантелей від грудей стоячи й т.д., тобто попрацювавши 2-3

місяці по зазначеній програмі потрібно поміняти основні вправи, і далі через 2 місяці знову повернутися до колишнього комплексу вправ.

Комплекс № 2 «Триденний спліт для початківців»

I день

1. Нахили через козла (гіперекстензія): 12-15 разів, 3-4 підходи.
2. Жим лежачи широким хватом: 5-8 разів, 3 підходи.
3. Присідання: 8-10 разів, 4-5 підходів.
4. Тяга штанги до підборіддя вузьким хватом: 10-12 разів, 3 підходи.
5. Відведення гантелей в сторони 8-10 разів, 3-4 підходи.
6. Гомілка на тренажері: 12-15 разів, 3-4 підходи.
7. Тяга блоку до грудей (за голову): 10-12 разів, 4 підходи.
8. Біцепс із гантелями "молоток": 12 на кожную руку, 4 підходи.
9. Прес: 60 повторень.

II день

1. Тяга станова широким хватом: 8-10 разів, 3-4 підходи.
2. Жим стоячи (військовий жим): 6 разів, 3 підходи.
3. Жим стоячи через голову: 8-10 разів, 3 підходи.
4. Жим ногами (на тренажері): 8-12 разів, 6 підходів.
5. Зведення рук на тренажері: 10-12 разів, 4 підходи.
6. Біцепс (зі штангою): 6-10 разів, 5 підходів.
7. Трицепс із гантелями (стоячи, сидячи - згинання руки над головою): 10-12 разів, 4 підходи.
8. Тяга штанги в нахилі до живота середнім хватом: 8-12 разів, 3 підходи.
9. Кисть (хват знизу) зі штангою: 12-20 разів, 3-4 підходи.
10. Прес (підйом ніг): 80 повторень.

III день

1. Жим штанги на похилій лаві: 6-10 разів, 4-5 підходів.
2. Нахили зі штангою стоячи: 8-10 разів, 3 підходи. 40
3. Розведення гантелей лежачи на горизонтальній (похилої) лаві: 8-12 разів, 4 підходи.
4. Французький жим вузьким хватом: 8-12 разів, 4 підходи.
5. Біцепс (із гантелями, ізолюване): 10 на кожную руку, 5 підходів.
6. Розгинання стегна на тренажері, передня частина: 10-12 разів, 4 підходи.
7. Задня частина: 10-12 разів, 4 підходи.
8. Жим руками на тренажері: 8-12 разів, 3 підходи.

9. Пресс на гімнастичній лаві (ноги не закріплені): 40 повторень. Вправи із пресом можна розбити на кілька підходів.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Фізичне виховання : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков ; М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури. — Харків : ХДАК, 2023. — 216 с.
2. Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект / Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Кушнар'єв І. О. // Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / М-во освіти і науки України. — Київ, 2023. — Вип. 4 (163). — С. 160-168. <https://repository.ac.kharkov.ua/handle/123456789/2126>
3. Батулін, Д. С. Вплив занять атлетичною гімнастикою на психофізичний стан у здобувачів вищої освіти / Батулін Д. С. // Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : II Всеукр. наук.-практ. конф., 22 берез. 2024 р. : зб. тез / М-во освіти і науки України, Нац. аерокосміч. ун-т ім. М. Є. Жуковського "Харків. авіаційний ін-т", Каф. фізич. виховання, спорту та реабілітації ; [редкол.: Баканова О. Ф. та ін.]. — Харків : Нац. аерокосміч. ун-т ім. М. Є. Жуковського "ХАІ", 2024. — С. 27–29. — Бібліогр.: 5 назв.
4. Цигановська Н. В. Фізична активність як чинник зміцнення здоров'я музикантів-інструменталістів / Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. // Фізична активність і якість життя людини : матеріали IV наук.-практ. конф. з міжнар. участю (07 квіт. 2023 р., Харків) / Харків. нац. мед. ун-т [та ін.]. — [Харків], 2023. — С. 188-194. <https://repository.ac.kharkov.ua/handle/123456789/2125>
5. Особливості питного режиму під час рухової активності здобувачів вищої освіти / Рядова Ліліана Олегівна, Цигановська Наталія Василівна, Складенко Валерій Павлович, Батулін Дмитро Станіславович // Соц.-гуманітар. вісн. — Харків, 2022. — Вип. 39. — С. 65-67. — Бібліогр.: 11 назв.
6. Фізичне виховання : програма та навч.-метод. матер. навч. дисципліни для здобувачів 1-2 курсу першого «бакалавр.» освітнього рівня, всіх ОПП / М-во культури та стратег. комунікацій України, Харків. держ. акад. культури, Каф. фізич. культури і здоров'я; [розроб.: Цигановська

- Н. В., Гончар В. В., Веретельникова Н. А., Батулін Д. С.]. — Харків : ХДАК, 2025. — 20 с. <http://195.20.96.242:5028/khk dak-xmlui/handle/123456789/3805>
7. Новітні можливості оцінки простої зорово-моторної реакції з використанням сучасних мобільних технологій [Електронний ресурс] = The latest capabilities of assessing simple visual-motor reaction using modern mobile technologies / Романенко В. В., Цигановська Н. В. // Єдиноборства. — 2024. — № 3. — С. 59-59. — Фахове видання. — Бібліогр.: 20 назв.
 8. Теоретико-методичні основи використання міофасціального релізу у здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання [Електронний ресурс] = Theoretical and methodological foundations of the use of myofascial release in higher education students in physical education classes. / Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Батулін Д. С. // Наук. часопис. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / Укр. держ. ун-т ім. Михайла Драгоманова. — Київ, 2024. — С. 221-227. — Фахове видання. — Бібліогр.: 18 назв. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).40)
 9. Ефективність використання різних форм дистанційної освіти у фізичному вихованні [Текст] / Наталія Веретельникова, Карина Бровко // Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи : зб. тез XXIV Міжнар. наук.-практ. конф., 4 груд. 2024 р. / М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. фізичної культури [та ін.]. — Харків, 2024. — С. 36-38. — Бібліогр.: 3 назви.
 10. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : прогр. та інструкт.-метод. матеріали навч. дисципліни для здобувачів вищої освіти 1 курсу першого освітнього рівня "бакалавр", всіх ОПП / М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури, Каф. фізич. культури і здоров'я; [розроб.: Цигановська Н. В., Гончар В. В., Веретельникова Н. А., Батулін Д. С.]. Харків : ХДАК, 2024. 24 с.
 11. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : прогр. та інструкт.-метод. матеріали навч. дисципліни для здобувачів вищої освіти 2 курсу першого освітнього рівня "бакалавр", всіх ОПП / М-во культури та інформ. політики України, Харків. держ. акад. культури, Каф. фізич. культури і здоров'я; [розроб.: Цигановська Н. В., Гончар В. В., Веретельникова Н. А., Батулін Д. С.]. Харків : ХДАК, 2024. 24 с.
 12. Цигановська Н. В. Дослідження показників спритності у здобувачів вищої освіти I-II курсів академії / Цигановська Наталія Василівна,

Гончар В'ячеслав Володимирович, Батулін Дмитро Станіславович // Креативний простір. - 2021. - № 6. - С. 68-69.

13. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки.: Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006р. № 1594//Офіційний вісник України 2006.–№ 46–С. 45–61.

Інформаційні ресурси Інтернет

1. Бібліотека Харківської державної академії культури –
Режим доступу: <http://lib-hdak.in.ua/>.
2. Репозиторій ХДАК. – Режим доступу:
<https://repository.ac.kharkov.ua/home>
3. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка : сайт. –
Режим доступу: <https://korolenko.kharkov.com>
4. Вікіпедія : вільна енциклопедія [Електронний ресурс] //
<http://ru.wikipedia.org/wiki/>
5. Міністерство культури та інформаційної політики України -
<https://mkip.gov.ua/>

**КУРС СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ
«АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА»**

програма та навчально-методичні матеріали

ОПП– Цифрові музейні індустрії, Інформаційна діяльність, Психологія, Фундаментальна та прикладна культурологія, Ведучий аудіовізуальних програм, відеоблогер, Кінотелережисура, Фотомистецтво та відеографія. Оркестрова майстерність, Сольне інструментальне та вокальне виконавство, Хорове та оперно-симфонічне диригування, Акторське мистецтво драматичного театру і кіно, Акторське мистецтво музично-драматичного театру, Режисура шоу та арт-проектів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Розробники:

Наталія ЦИГАНОВСЬКА, старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій,

В'ячеслав ГОНЧАР, старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій,

Дмитро БАТУЛІН, старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій.

Видається в авторській редакції

Адреса видавця:

ХДАК, Україна, 61057, м. Харків, Бурсацький узвіз, 4
тел. (057)731-13-85. e-mail: nmr-academy@xdak.ukr.education