

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри спорту і спортивних
ігор



Микола ПРОЗАР

підпис

26 серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МАСОВІ ВИДИ СПОРТУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ:
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої
освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта Педагогіка

мова навчання: українська

2024-2025 навчальний рік

Розробник програми: Михайло ГУСКА, кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент кафедри спорту і
спортивних ігор
Андрій ЛАДИНЯК, старший викладач кафедри
спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор

Протокол № 9 від 26 серпня 2024 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  Ю. В. Юрчишин

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення навчальної дисципліни «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика» є – розкриття технології організації та проведення занять з атлетичної гімнастики, оволодіння знаннями, вміннями та навичками з організації навчально-тренувальних занять з атлетичної гімнастики з учнями старших класів та студентської молоддю: визначати першочергові завдання для досягнення з урахуванням індивідуальних особливостей підопічних та відповідні шляхи їх вирішення; здійснювати оптимальний підбір засобів та методів тренувального впливу з урахуванням індивідуального рівня розвитку функціональних систем, рухових здібностей та рівня тренуваності учнівської та студентської молоді; розробляти програми тренування та набуття вмінь організовувати оздоровчу фізичну активність засобами атлетичної гімнастики для різних груп населення.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	2-й рік	2-й рік
Семестр навчання	3	3
Кількість кредитів ЄКТС	4	4
Загальний обсяг годин	120	120
Кількість годин навчальних занять	40	16
Лекційні заняття	20	8
Практичні заняття	20	8
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80	104
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни

Вибіркові компоненти, дисципліни вільного вибору студента, вибір з каталогу.

4. Передумови для вивчення дисципліни: вивченню навчальної дисципліни «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика» передують наступні навчальні дисципліни – Методика навчання фізичної культури у закладах освіти; Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі; Теоретико-методичні основи фізичного виховання; Сучасні аспекти організації рухової активності населення.

5. Програмні компетентності навчання

Загальні вимоги до якостей випускників освітнього ступеня «магістр» спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) за освітньою програмою Середня освіта (Фізична культура) реалізуються на основі системи здобутих теоретичних знань та практичних умінь і навичок, достатніх для успішного виконання професійних обов'язків за обраною спеціальністю й набутих загальних і спеціальних (фахових, предметних) компетентностей для:

- здійснення виробничих функцій;
- вирішення завдань професійної та соціальної діяльності;
- розв'язання складних спеціалізованих задач і практичних проблем у галузі фізичної культури або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов;
- забезпечення здатності випускника здійснювати професійну діяльність на первинній посаді одразу після закінчення терміну навчання.

Результатом навчання є формування інтегральних, загальних і спеціальних (фахових, предметних) компетентностей:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої та вищої освіти, організації спортивно-масової роботи та спортивно-оздоровчого туризму, що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій, застосування теорій та методів педагогіки, фізичного виховання і спорту, методик викладання фізичної культури у закладі середньої та вищої освіти і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов та вимог організації навчально-виховного процесу.

Загальні компетентності:

ЗК 04 Володіти передовими методами керівництва учнями та студентами, навичками виховної роботи у відповідних навчальних закладах.

ЗК 06 Здатність генерувати нові ідеї (креативність)

ЗК 08 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети

ЗК 09 Прихильність безпеці

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК 01 Володіти особливостями методики проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

СК 02 Вміння планувати індивідуальну і самостійну роботу зі студентами з метою стимулювання їх до збереження та зміцнення здоров'я засобами фізичної культури

СК 04 Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчої рухової активності старшокласників

СК 05 Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих видах спорту та організації спортивних секцій у відповідних навчальних закладах

6. Очікувані результати навчання з дисципліни

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі програмні результати навчання:

ПРН 3 Планувати індивідуальну роботу зі студентами з метою стимулювання їх до спортивно-масової діяльності;

ПРН 6 Пояснювати принципи, засоби та методи фізичного виховання; інтерпретувати теорію навчання рухових дій; описувати методики розвитку рухових якостей; визначати форми організації занять у фізичному вихованні; враховувати особливості фізичного виховання дітей та молоді;

ПРН 7 Знати сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії. Здійснювати розробку комплексів фізичних вправ та фітнес-програм;

ПРН 11 Здійснювати організацію і керівництво спортивними секціями у відповідних навчальних закладах;

ПРН 14 Дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти після закінчення курсу мають **знати**: визначення базових понять предмету «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика»; теорію та методику занять проведення занять з атлетичної гімнастики; теоретичний матеріал для вирішення завдань пов'язаних з визначенням навантаження на опорно-руховий апарат та інші системи органів людини, в процесі занять атлетичною гімнастикою; основні принципи складання плану тренувального заняття з атлетичної гімнастики; володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції навчально-тренувальних занять.

уміти: володіти методикою навчання вправ атлетичної гімнастики; володіти методами оцінки впливу фізичних вправ на організм людини; підібрати та скласти комплекси вправ для вирішення різноманітних завдань атлетичної гімнастики (з власною вагою, з гирями, з гантелями, штангою, на тренажерах), застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (силових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп; застосовувати закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіти теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; здійснювати профілактичні заходи щодо травматизму; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових

умінь і навичок; контролювати і давати оцінку (самооцінку) учасникам педагогічної діяльності; створювати проблемні ситуації", умови для розвитку пізнавальних процесів почуттів і волі; встановлювати психолого-педагогічний контакт з аудиторією; моделювати, висувати гіпотези, проводити експеримент.

7. Методи навчання.

У процесі викладання освітнього компоненту використовуються наступні методи навчання:

- словесні: розповідь, пояснення, бесіда;
- наочні: ілюстрація, демонстрація, самостійне спостереження;
- практичні: вправи, практичні роботи;
- індуктивні;
- дедуктивні;
- аналітичні;
- репродуктивні;
- проблемно-пошукові;
- дослідницькі;
- самостійна робота з літературними джерелами;
- письмова робота, виконання завдань з спортивного програмування;
- створення ситуацій пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

8. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи.

9. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	ра	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму						
Тема лекційного заняття 1. Теоретичні знання про силові вправи в атлетичній гімнастиці	8	2	-	-	6	-
Тема лекційного заняття 2. Техніка безпеки під час занять атлетичною гімнастикою та профілактика травматизму	8	2	-	-	6	-
Тема лекційного заняття 3. Вправи для розвитку різних м'язових груп	10	4	-	-	6	-
Тема лекційного заняття 4. Комплекси вправ для розтягування м'язів після тренування	12	6	-	-	6	-
Тема лекційного заняття 5. Комплекси вправ для покращення постави та гнучкості хребта	12	6	-	-	6	-
Тема практичного заняття 1. Силові вправи в атлетичній гімнастиці для: плечей (дельтоподібні м'язи), м'язи рук, грудей, спини, стегна, гомілки, черевного пресу	7		2	-	5	-
Тема практичного заняття 2. Причини травматизму на заняттях з атлетичної гімнастики та перша допомога при травмах	7		2	-	5	-
Тема практичного заняття 3. Вправи спрямовані на розвиток трицепсу, біцепсу	7		2	-	5	-
Тема практичного заняття 4. Вправи спрямовані на розвиток м'язів грудей, трапецієподібних м'язів, дельтоподібних	7		2	-	5	-
Тема практичного заняття 5. Вправи спрямовані на розвиток м'язів передпліччя і черевного пресу стегон	7		2	-	5	-
Тема практичного заняття 6. Вправи спрямовані на розвиток м'язів спини	7		2	-	5	-
Тема практичного заняття 7. Вправи спрямовані на розвиток сідничних м'язів і гомілки	7		2	-	5	-
Тема практичного заняття 8. Вправи спрямовані на розтягування передніх і бокових м'язів шиї грудей	7		2	-	5	-
Тема практичного заняття 9. Вправи спрямовані на розтягування внутрішньої частини м'язів стегон, плечей, спини	7		2	-	5	-
Тема практичного заняття 10. Правильна постава → здоровий хребет → здоровий організм. Комплекси вправ для покращення постави	7		2	-	5	-
Разом за змістовим модулем 1	120	20	20	-	80	-
Разом годин	120	20	20	-	80	-

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	ра	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Загальні основи атлетизму							
Тема лекційного заняття 1. Теоретичні знання про силові вправи в атлетичній гімнастиці	7	1	-	-	-	6	-
Тема лекційного заняття 2. Техніка безпеки під час занять атлетичною гімнастикою та профілактика травматизму	8	1	-	-	-	7	-
Тема лекційного заняття 3. Вправи для розвитку різних м'язових груп	9	2	-	-	-	7	-
Тема лекційного заняття 4. Комплекси вправ для розтягування м'язів після тренування	9	2	-	-	-	7	-
Тема лекційного заняття 5. Комплекси вправ для покращення постави та гнучкості хребта	9	2	-	-	-	7	-
Тема практичного заняття 1. Силові вправи в атлетичній гімнастиці для: плечей (дельтоподібні м'язи), м'язи рук, грудей, спини, стегна, гомілки, черевного пресу	8	-	1	-	-	7	-
Тема практичного заняття 2. Причини травматизму на заняттях з атлетичної гімнастики та перша допомога при травмах	8	-	1	-	-	7	-
Тема практичного заняття 3. Вправи спрямовані на розвиток трицепсу, біцепсу	8	-	1	-	-	7	-
Тема практичного заняття 4. Вправи спрямовані на розвиток м'язів грудей, трапецієподібних м'язів, дельтоподібних	7	-	-	-	-	7	-
Тема практичного заняття 5. Вправи спрямовані на розвиток м'язів передпліччя і черевного пресу стегон	8	-	1	-	-	7	-
Тема практичного заняття 6. Вправи спрямовані на розвиток м'язів спини	7	-	-	-	-	7	-
Тема практичного заняття 7. Вправи спрямовані на розвиток сідничних м'язів і гомілки	8	-	1	-	-	7	-
Тема практичного заняття 8. Вправи спрямовані на розтягування передніх і бокових м'язів шиї грудей	8	-	1	-	-	7	-
Тема практичного заняття 9. Вправи спрямовані на розтягування внутрішньої частини м'язів стегон, плечей, спини	8	-	1	-	-	7	-
Тема практичного заняття 10. Правильна постава → здоровий хребет → здоровий організм. Комплекси вправ для покращення постави	8	-	1	-	-	7	-
Разом за змістовим модулем 1	120	8	8	-	-	104	-
Разом годин	120	8	8	-	-	104	-

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю.

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти у процесі вивчення освітнього компоненту «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовищі MOODLE, вирішення проблемних ситуацій, виконання завдань з планування, модульна контрольна робота, залік.

11. Критерії оцінювання результатів навчання:

Денна форма навчання

Поточний і модульний контроль		Сума
Змістовий модуль 1		100 балів
Поточний контроль	МКР	
80 балів	20 балів	

Заочна форма навчання

Поточний і модульний контроль		Сума
Змістовий модуль 1		100 балів
Поточний контроль	МКР	
80 балів	20 балів	

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (<http://surl.li/hwbc>).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:

$$R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теорія і методика викладання атлетизму» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 11 оцінок, а саме: 6, 8, 12, 10, 11, 9, 9, 10, 11, 12, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 80 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,6 балів;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 9,6) + 0,4) \times 80 = 70$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Теорія і методика викладання атлетизму» отримав – 70 балів.

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
1. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 1 «Теоретичні знання про силові вправи в атлетичній гімнастиці»	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 2 «Техніка безпеки під час занять атлетичною гімнастикою та профілактика травматизму»	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 3 «Вправи для розвитку різних м'язових груп»	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 4 «Комплекси вправ для розтягування м'язів після тренування»	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – лекційне заняття № 5 «Комплекси вправ для покращення постави та гнучкості хребта»	4-12
6. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 1 «Силові вправи в атлетичній гімнастиці для: плечей (дельтоподібні м'язи), м'язи рук, грудей, спини, стегна, гомілки, черевного пресу»	4-12
7. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 2 «Причини травматизму на заняттях з атлетичної гімнастики та перша допомога при травмах»	4-12
8. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 3 «Вправи спрямовані на розвиток трицепсу, біцепсу», № 4 «Вправи спрямовані на розвиток м'язів грудей, трапецієподібних м'язів, дельтоподібних»	4-12
9. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 5 «Вправи спрямовані на розвиток м'язів передпліччя, стегон і черевного пресу», № 6 «Вправи спрямовані на розвиток м'язів спини»	4-12
10. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 7 «Вправи спрямовані на розвиток сідничних м'язів і гомілки», № 8 «Вправи спрямовані на розтягування передніх і бокових м'язів шиї грудей»	4-12
11. Вирішення проблемних ситуацій, аналіз виконаної роботи, виконання розрахункових завдань, виконання індивідуальних завдань під час практичних занять: № 9 «Вправи спрямовані на розтягування внутрішньої частини м'язів стегон, плечей, спини», № 10 «Правильна постава → здоровий хребет → здоровий організм. Комплекси вправ для покращення постави»	4-12

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика».

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

**Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних
досягнень здобувачів вищої освіти**

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
67-74	D	
60-66	E	
35-59	FX (не зараховано з можливістю повторного складання)	не зараховано

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Масові види спорту у фізичному вихованні: атлетична гімнастика»:

- кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання;

- критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, який складає 60 % від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету;

- здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт;

- здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість з освітнього компоненту за результатами поточного контролю, не допускається до заліку.

- здобувач вищої освіти допускається до складання заліку після ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю;

- здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі заліку отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки;

- ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачам вищої освіти не присвоюють.

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

Мультимедійна лекційна аудиторія (216), мультимедійний проектор IEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р., 1 шт.), екран для проектора (1 шт.); ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet, грифи, диски, гантелі, гирі, блочні пристрої, амортизаційні пристрої. Заняття проводяться в спортивному залі атлетичного спрямування з відповідним обладнанням та інвентарем для силової підготовки.

14. Рекомендована література

Основна

1. Твердохліб Ф. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців: метод. рекомендації для студ. навчального відділення атлетичної гімнастики. Київ: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 30 с.

2. Бондаренко О. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с

3. Рудницький В., Бочарова Б. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2019. 86с.

4. Олешко В. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Київ: ДІА. 2019. 257 с.

5. Платонов В. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021, 672 с.

Допоміжна

1. Гурман Л., Гоншовський В. Атлетизм в школі. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, редакційно-видавничий відділ, 2011. 113 с.

2. Гурєєва А., Єсіонова Г., Кушнір Г. та ін. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів

підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 73 с.

3. Круцевич Т., Воробйов М., Безверхня Г. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

4. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 2012. 207 с.

5. Пономарьов В., Сокирко О. Спортивно-педагогічне вдосконалення (атлетична гімнастика): основи змагального пауерліфтингу: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 88 с.

6. Сиротинська О. К., Панкратов М. С. Методичні вказівки до виконання вимог техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з атлетичної гімнастики у вищих навчальних закладах. Київ: НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2017. 22 с.

15. Рекомендовані джерела інформації

1. Корисні ресурси інтернету.

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
http://sportmon.org/	Офіційний сайт Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проекту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії онлайн освіти в Україні
http://www.ukrpowerlifting.com/	Офіційний сайт федерації пауерліфтингу України
http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	
http://ua-referat.com	
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека