

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

Кафедра фізичної культури і здоров'я

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Зав. кафедри ФКіЗ
Наталія ЦИГАНОВСЬКА

“ _____ ” _____ 20__ року

Фізичне виховання

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ СЕКЦІЇ «АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА»

(шифр і назва навчальної дисципліни)

спеціальність Всі спеціальності 1-4 курсу
(шифр і назва спеціальності)

ступень вищої освіти Бакалавр

Харків – 2020 рік

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, 2, 3,6,10,13]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Хід практичної роботи

Завдання 1. Загально розвиваючі вправи

2. Робота на тренажерах та з ТБ у тренажерній залі
3. Комплекс вправ на розвиток сили .
4. Вправи на розслаблення .

Практичне заняття № 2-4

Теми: 1. Загально –розвиваючі 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: [12,13,17]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : техніка виконання вправ на тренажерах

Хід практичної роботи

Завдання 1 Загально розвиваючі 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 .

Практичне 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: [10,12, 17]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення: підбір вправ без обтяжень

Хід практичної роботи

Завдання 1. Вивчення комплексу вправ з гантелями

- 2.1 Загально-розвиваючі вправи на тренажерах
- 2.2 Вправи на снарядах масового типу
3. Вправи на гнучкість
4. Вправи на розслаблення

Практичне 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: [2,6,11,13,16]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : техніка вивчення вправ з обтяжуванням

Хід практичної роботи

Завдання 1. Загально розвиваючі 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

Практичне 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: [2,6, 16]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : складання комплексу вправ з гантелями

Хід практичної роботи

Завдання 1 . Загально розвиваючі 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

Практичне 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: [8, 9,17]

Обладнання: амортизатори, гантелі, гирі, штанга .

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

Хід практичної роботи

Завдання 1 . Загально розвиваючі 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.

Практичне 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: [8, 9,17]

Обладнання: амортизатори, гантелі, гирі, штанга

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

Хід практичної роботи

Завдання 1 . Загально розвиваючі вправи

2. Ознайомити з вправами на тренажерах та спеціальних пристроях
3. Вправи на розслаблення

Практичне 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, 19, 23, 24]

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

Практичне 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, 9,17]

Обладнання: амортизатори, гантелі, гирі, штанга .

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

Хід практичної роботи

Завдання 1 . Загально розвиваючі 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.

Практичне 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: [2,6, 16]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : складання комплексу вправ з гантелями

Хід практичної роботи

Завдання 1 . Загально розвиваючі 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

Практичне 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: [2,6,11,13,16]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : техніка вивчення вправ з обтяжуванням

Хід практичної роботи

Завдання 1. Загально розвиваючі 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

Практичне 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: [12, 13, 14, 15]

Обладнання: гімнастичні мати, гантелі, штанга

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

Хід практичної роботи

Завдання 1 . Загально розвиваючі вправи

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

3. Комплекс вправ на розвиток сили

4. Вправи на розслаблення

Практичне 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, 19, 23, 24]

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

Практичне 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: [8, 9,17]

Обладнання: амортизатори, гантелі, гирі, штанга .

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

Хід практичної роботи

Завдання 1 . Загально розвиваючі 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.

Практичне заняття № 44 - 47

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

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

Література: [12, 13, 14, 15]

Обладнання: гімнастичні мати, гантелі, штанга

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

Хід практичної роботи

Завдання 1 . Загально розвиваючі вправи

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

3. Комплекс вправ на розвиток сили

4. Вправи на розслаблення

Практичне 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: [1,2, 19, 23, 24]

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

Практичне заняття № 52 - 54

- 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: [8, 9,17]

Обладнання: амортизатори, гантелі, гирі, штанга

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

Хід практичної роботи

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

Практичне 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, 19, 23, 24]

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

4. Вправи на розслаблення.

Практичне 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, 16]

Обладнання: тренажери, гантелі, турнік

Питання до самостійного вивчення : складання комплексу вправ з гантелями

Хід практичної роботи

Завдання 1 . Загально розвиваючі 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

Рекомендована література

Базова

1. 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.
2. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.М. Бендет. — К.: Здоров'я, 1989. — 213 с.
3. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов // Знание. — 1982. — № 7. — С. 14-27.
4. Аулик И.В. Определение индекса Гарвардского степ-теста / И.В. Аулик // Теория и практика физической культуры. — 1978. — № 8. — С. 27-30.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. — М.: ФиС. — 1991. — 288 с.
6. Бердников И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие. / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова и др.— М.; Высшая школа, 1991. — 176 с.
7. Бондалетов И. И. Основные принципы составления комплексов утренней гигиенической гимнастики: Метод. рекомендации для культ.-просвет. училищ / И. И. Бондалетов, Л. Е. Зубатюк, А. А. Коробейников; Респ. метод. каб. учеб. заведений искусств и культуры. — К., 1988. — 20 с.
8. Бондалетов І. Г. Монотонія в фізичному вихованні і засоби її зняття / І. Г. Бондалетов // Конференція професорсько-викладацького складу та студентів за підсумками науково-творчої роботи за 1991 рік (29 квіт. 1992 р.): Тези доп. / Харк. держ. ін-т культури. — Х., 1992. — С. 162–163.

9. Бондалетов І. Г. Тілесна та духовна гармонія особистості / І. Г. Бондалетов, Н. В. Цигановська // Соціокультурні комунікації в інформаційному суспільстві: Матеріали міжнар. наук. конф., 21–22 листоп. 2003 р. / Харк. держ. акад. культури. — Х., 2003. — С. 59–60.
10. Волкова Т.В. Домашнее задание по физическому воспитанию для студентов специальной медицинской группы / Т.В. Волкова, А.Г. Волков // Теория и практика физической культуры. — 1978. — № 2 — С. 18-22.
11. Гимнастика и методы преподавания / Под общей ред. Проф. В.М. Смолевского. — М.: Высшая школа. — 1987. — 336 с.
12. Гімнастика: Прогр. курсу / Харк. держ. акад. культури. Каф. фіз. культури і здоров'я; Уклад. Н. В. Цигановська. — Х.: ХДАК, 2004. — 14 с.
13. Дреган Н.О. О системе восстановительных средств при занятиях спортом / Н.О. Дреган // Теория и практика физической культуры. — 1971. — № 11 — С. 76-78.
14. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте / Н.В. Зимкин // ФиС. — 1973. — С. 62-70.
15. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страшко. — К.: Здоров'я. — 1988. — 158 с.
16. Каплан И.М. Основы физического самосовершенствования студентов / И.М. Каплан. — Ташкент: Фан, 1991. — 139с.

Допоміжна

17. Коробейников А. А. Физическая культура и спорт в ХГИК за 50 лет / А. А. Коробейников, И. И. Бондалетов, В. М. Резницкий // Место и роль культурно-просветительных учреждений в коммунистическом воспитании трудящихся: Тез. докл. респ. науч.-практ. конф., 17-18 сент. 1979 г. / Харьк. гос. ин-т культуры. — Х., 1979. — С. 155–156.
18. Летунов С.П. Материалы к обоснованию теории выносливости / С.П. Летунов, Р.Е. Мотылянская // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 1. — С. 28-34.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. — М.: — 1976. — т. 1.
20. Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе / В.А. Масляков, В.С. Матяжев. — М.: Высшая школа. — 1991. — 112 с.
21. Организационные и методические основы производственной гимнастики: Метод. указания для студентов ин-тов культуры и искусств / Харьк. ин-т искусств; Сост.: Г. П. Аристова и др. — Х., 1991. — 23 с. — Сост. также: И. И. Бондалетов, А. А. Коробейников, Н. М. Олейник.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка режиссеров на факультетах и отделениях вузов культуры и искусств / А. А. Коробейников, И. И. Бондалетов, В. А. Дмитриев, К. И. Середа; Харьк. гос. ин-т культуры. — Х., 1989. — 31 с. — Деп. в НИО Информкультура Гос. б-ки им. В. И. Ленина 04.04.90, № 2239.

23. Самостійні завдання по розвитку витривалості: Метод. рек. для студ. / Харк. держ. акад. культури. Каф. фіз. культури і здоров'я; Уклад. Г.І. Мирошник. — Х.: ХДАК, 1998. — 23 с.
24. Самостійні заняття по розвитку гнучкості та рухливості в суглобах: Метод. рек. для студ. / Харк. держ. акад. культури. Каф. фіз. культури і здоров'я; Уклад. Л.Є Зубатюк. — Х.: ХДАК, 1998. — 19 с.
25. Самовоспитание силы, быстроты, выносливости: Метод. рекомендации для студентов / Харьк. гос. ин-т культуры; Сост. И. И. Бондалетов. — Х., 1992. — 24 с.
26. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина и др. — М.: 1983. — 215 с.
27. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. — М.: ГОУ ВУНМЦ. — 2001. — 352 с., ил.
28. "Здоровье без лекарств" - Популярная энциклопедия Минск, 1994г.
29. "Как тренируются звёзды" Джо Уайдер Москва, 1997г.
30. "Сила и красота" – журнал №7, 1999г