

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я
Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА
підготовки бакалавра

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Атлетична гімнастика» для підготовки бакалаврів галузі знань А Освіта/ спеціальності А4.11 Середня освіта (Фізична культура), за освітньо-професійною програмою Середня освіта. Фізична культура.

Розробник: Ніколаєв С.Ю. доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми:



Томащук О. Г.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії фізичного виховання та рекреації
протокол № 2 від 03 вересня 2025 р.

Завідувач кафедри:



(Белікова Н.О.)

I. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна (очна) форма здобуття освіти	А Освіта А4.11 Середня освіта (Фізична культура) Середня освіта. Фізична культура, бакалавр	Вибірковий
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання 2
ІНДЗ: <u>немає</u>		Семестр 4-ий
		Лекції 10 год.
		Практичні 20 год.
		Самостійна робота 110 год.
		Консультації 10 год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання		Українська

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна (очна) форма здобуття освіти	А Освіта А4.11 Середня освіта (Фізична культура) Середня освіта. Фізична культура, бакалавр	Вибірковий
Кількість годин/кредитів 150/5		Рік навчання 2
ІНДЗ: <u>немає</u>		Семестр 4-ий
		Лекції 4 год.
		Практичні 6 год.
		Самостійна робота 122 год.
		Консультації 18 год.
		Форма контролю: залік
Мова навчання		Українська

II. Інформація про викладача

ППП – **Ніколаєв Сергій Юрійович**

Науковий ступінь – **кандидат наук з фізичного виховання та спорту**

Вчене звання - **доцент**

Посада - **доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації**

Контактна інформація - т. +380506747510; e-mail:

Nikolaiev.Serhii@vnu.edu.ua

Комунікація зі студентами: електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій.

Розклад занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ:

<https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу. Силабус вибіркового освітнього компонента «Атлетична гімнастика» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня.

Освітній компонент «Атлетична гімнастика» передбачає вивчення студентами теорії та методики атлетичної гімнастики, засвоєння вправ для розвитку основних груп м'язів: вправ з гантелями, амортизаторами, резиновими медичними бинтами, вправ на блоках, похиленій лаві, з гирями, з набивними м'ячами, штангою, вправ на тренажерах та гімнастичних приладах. Одним із пріоритетних завдань, визначених «Національною доктриною розвитку освіти» є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Вагоме місце у вирішенні цього завдання належить теоретико-методичній підготовці фахівців до впровадження різних видів фізичного виховання, які б сприяли формуванню здорового способу життя громадян нашої країни.

Практичний матеріал поступово ускладнюється, ставляться вимоги до виконання вправ до рівня заліку, підвищуються знання: з історії розвитку атлетичної гімнастики; організаційно-методичних порад до проведення занять; методики тренування; основних груп м'язів та базових вправ для їх розвитку; профілактиці травматизму; самоконтролю; засобів відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики.

2. Мета і завдання освітнього компонента. Головною метою освітнього компонента «Атлетична гімнастика» є формування у студентів спеціальних знань з атлетичної гімнастики у загальній системі фізичного виховання та спорту.

Завдання вивчення освітнього компонента:

Передбачено надати студентам поглиблені знання:

- 1) з історії розвитку атлетичної гімнастики;
- 2) з організаційно-методичних порад до проведення занять з атлетичної гімнастики;
- 3) з методики тренування з атлетичної гімнастики;
- 4) Знань основних груп м'язів і базових вправ для їх розвитку;
- 5) профілактики травматизму, самоконтролю та засобів відновлення на

заняттях з атлетичної гімнастики.

На практичних заняттях студенти опановують спеціальні вправи для розвитку основних груп м'язів та розвитку фізичних якостей.

3. Soft skills.

Комунікативна компетентність. Здатність ефективно спілкуватися під час виконання вправ, роботи в парах і групах, давати та отримувати зворотний зв'язок.

Навички командної роботи. Уміння взаємодіяти у малій групі, підтримувати партнерів під час виконання силових елементів, працювати на спільний результат.

Самоменеджмент і дисциплінованість. Уміння організувати власні тренування, дотримуватися техніки безпеки, планувати навантаження та контролювати їх виконання.

Тайм-менеджмент. Здатність раціонально розподіляти час на тренуваннях, виконання вправ та відпочинок.

Критичне мислення. Уміння аналізувати власну техніку, оцінювати помилки та підбирати способи їх корекції.

Емоційна стійкість та саморегуляція. Здатність контролювати емоції під час фізичного навантаження, підтримувати мотивацію та концентрацію.

Відповідальність і дотримання правил безпеки. Уміння діяти відповідально під час виконання атлетичних вправ та під час роботи з обладнанням.

Навички наставництва (peer-teaching). Здатність допомагати одногрупникам, пояснювати техніку, підтримувати інших під час тренувань.

4. Структура освітнього компонента Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи атлетичної гімнастики						
Тема 1. Історія розвитку атлетичної гімнастики	6	2		4		тести /5
Тема 2. Організаційно-методичні поради до занять з атлетичної гімнастики	11	2		8	1	тести /5
Тема 3. Методика тренувань з атлетичної гімнастики	11	2		8	1	тести /5
Тема 4. Основні групи м'язів і базові вправи для їх розвитку	13	2		10	1	тести /5
Тема 5. Лікарський контроль під час занять атлетичною гімнастикою	13	2		10	1	тести /5
Разом за модулем 1	54	10		40	4	25

Змістовий модуль 2. Практична та спеціальна підготовка з атлетичної гімнастики						
Тема 6. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях з обтяженням (штангою, гантелями, гирею) й на тренажерах	15		4	10	1	Комплекс вправ. Виконання /15
Тема 7. Колове тренування на гімнастичних приладах: підтягування у висі на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, на низьких кільцях, лазіння по канату без допомоги ніг, вправи для розвитку гнучкості	15		4	10	1	Комплекс вправ. Виконання /15
Тема 8. Методика силової, швидкісної підготовки, виховання витривалості, гнучкості	13		2	10	1	Комплекс вправ. Виконання /15
Тема 9. Методика розвитку координації рухів засобами атлетичної гімнастики	13		2	10	1	Комплекс вправ. Виконання /15
Тема 10. Спеціальна теоретична підготовка на заняттях з атлетичної гімнастики	13		2	10	1	Комплекс вправ. Виконання /15
Тема 11. Участь у курсових змаганнях з атлетичного багатоборства	27		6	20	1	Комплекс вправ. Виконання /15
Разом за модулем 2	96		20	70	6	75
Всього годин/Балів	150	10	20	110	10	100

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек	Практ	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи атлетичної гімнастики						
Тема 1. Історія розвитку атлетичної гімнастики	8	2		6		тести /5
Тема 2. Організаційно-методичні поради до занять	10			8	2	тести /5

з атлетичної гімнастики						
Тема 3. Методика тренувань з атлетичної гімнастики	14			12	2	тести /5
Тема 4. Основні групи м'язів і базові вправи для їх розвитку	16	2		14		тести /5
Тема 5. Лікарський контроль під час занять атлетичною гімнастикою	14			12	2	тести /5
Разом за модулем 1	62	4		52	6	25
Змістовий модуль 2. Практична та спеціальна підготовка з атлетичної гімнастики						
Тема 6. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях з обтяженням (штангою, гантелями, гирею) й на тренажерах	12			10	2	Комплекс вправ. Виконання /15
Тема 7. Колове тренування на гімнастичних приладах: підтягування у висі на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, на низьких кільцях, лазіння по канату без допомоги ніг	14		2	10	2	Комплекс вправ. Виконання /15
Тема 8. Методика силової, швидкісної підготовки, виховання витривалості, гнучкості	12			10	2	Комплекс вправ. Виконання /15
Тема 9. Методика розвитку координації рухів засобами атлетичної гімнастики	12			10	2	Комплекс вправ. Виконання /15
Тема 10. Спеціальна теоретична підготовка на заняттях з атлетичної гімнастики	14		2	10	2	Комплекс вправ. Виконання /15
Тема 11. Участь у курсових змаганнях з атлетичного багатоборства	24		2	20	2	Комплекс вправ. Виконання /15
Разом за модулем 2	88		6	70	12	75
Всього годин/Балів	150	4	6	122	18	100

5. Завдання для самостійного опрацювання

№ з/п	Перелік питань
Тема 1. Історія розвитку атлетичної гімнастики	
1	Зародження силових видів спорту. Становлення атлетичної гімнастики.
2	Атлетична гімнастика стародавніх греків, римлян. Атлетична гімнастика в Англії, Франції, Італії, Німеччині, Австрії, Голландії, США, Канаді і Австрії.
3	Атлетична гімнастика в Україні.
Тема 2. Основні групи м'язів та базові вправи для їх розвитку	
1	Основні групи м'язів. Дія вправ на м'язи.
2	Вправи для розвитку м'язів шиї, плечового поясу, верхніх кінцівок, м'язів грудей, спини, черевного преса, тулуба, м'язів ніг.
3	Методичні поради щодо використання вправ з обтяжуванням
Тема 3. Профілактика травматизму, самоконтроль, засоби відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики.	
1	Оздоровча спрямованість атлетичної гімнастики. Причини травм і заходи їх попередження. Санітарно-гігієнічні умови до місць занять.
2	Суб'єктивні показники самоконтролю: самопочуття, апетит, сон, працездатність. Використання мазей, гелів і кремів. Застосування тейпів.
3	Фармакологічні засоби перевтоми й відновлення спортивної працездатності. Вітаміни. Живлення. Масаж.
Тема 4. Організація та методика тренувань з атлетичної гімнастики	
1	Організаційно-методичні поради до занять з атлетичної гімнастики.
2	Зміст планування навчального процесу.
3	Дидактичні принципи рухової активності.
4	Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.
5	Програма і методика атлетичної підготовки.
Тема 5. Принципи побудови процесу фізичної підготовки	
1	Закономірності побудови процесу фізичної підготовки.
2	Побудова тренувального заняття з атлетичної гімнастики.
3	Варіанти побудови річних циклів фізичної підготовки.
4	Облік тренувальних навантажень.
5	Самоконтроль у процесі тренувань з атлетичної гімнастики.
Тема 6. Основи методики розвитку сили	
1	Фізіологічні основи розвитку сили.
2	Засоби розвитку сили.
3	Методи розвитку силових здібностей.
4	Тренування сили під час самостійних занять.
5	Силові вправи на спортивних майданчиках.
6	Методика застосування вправ з обтяженням, вправ з самоопором. Силові вправи на гімнастичних приладах.
7	Методика спеціальної силової підготовки до різних видів професійної діяльності.

IV. Політика оцінювання

Очікується, що студенти відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття, оскільки систематичність є запорукою інтелектуального, функціонального та фізичного розвитку. На практичних заняттях викладається практичний матеріал та формуються важливі навички та уміння, засвоюються спеціальні знання необхідні для майбутнього фахівця галузі фізична культура та спорт. Письмові та рухові домашні завдання студенти повинні виконувати повністю та вчасно. Під час лекційного заняття студентам рекомендовано вести конспект. Система оцінювання орієнтована на отримання балів за активність студента, а також виконання завдань, які здатні розвинути творчий потенціал.

- Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, спортивні збори, змагання) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівництвом факультету. Пропущені практичні заняття та модульні заходи (з поважної причини або без неї) мають бути відпрацьованими у позаурочний час та у консультативні години.

- Політика щодо дедлайнів та перескладання:

Перездача дисципліни здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в ВНУ ім. Лесі Українки.

- Політика щодо академічної доброчесності: не допускається однакового виконання домашніх завдань різними студентами. А також не допускається більше 20% елементів запозичених із відео-матеріалів мережі інтернет включати у ці завдання.

Визнання результатів навчання, отриманих у *неформальній та інформальній* освіті здійснюється відповідно до Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки від 29.08.2024 р.

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю), дозволяє набрати студенту – **10 балів**;

- підготовка конкурсної наукової роботи на тематику, яка відповідає темам курсу – **10 балів**;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт: на I-у етапі – **15 балів**, на II-у етапі – **20 балів**;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді з теорії та методики фізичного виховання – **30 балів**;

- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах – **15 балів**.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації на тематику, яка відповідає темам курсу: стаття – **8 балів**, тези – **4 бали**;

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу – **40 балів**, Європи – **30 балів**, України – **25 балів**, діючий

МСМК – **30 балів**, діючий МС – **25 балів**, діючий КМС – **20 балів**, діючий I розряд – **10 балів**;

- волонтерська діяльність (допомога у проведенні різних форм гімнастики у закладах загальної середньої освіти, спортивних товариствах, літніх дитячих оздоровчих таборах, приміщеннях центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», в інституті людей третього віку тощо) за один захід – **3-5 балів** (максимум – **15 балів**);

особиста участь у показових виступах або проведення флешмобів у програмі спортивно-масових заходів факультету – **5 балів**; університету – **7 балів**; загальних закладах середньої освіти – **10 балів**, міста – **15 балів**;

- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань обласного рівня – **8 балів**, Всеукраїнського рівня – **15 балів**.

V. Підсумковий контроль

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Залік складається з двох частин: теоретичної (тести) і практичної (виконання спеціальних вправ на тренажерах). Оцінка за освоєння курсу виставляється згідно шкали оцінювання. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт (наприклад, перездати одну з комбінацій, або перездати якусь тему, написавши підсумковий тест тощо). У дату складання заліку у відомість записується сума поточних балів (шкала від 0 до 100 балів). У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

Тести

1. Кого можна назвати засновником атлетизму, як виду спорту:
 - 1). Томас Гофан
 - 2.) Чарльз Лоуз
 - 3). Юджин Сендоу
2. Коли вперше було відкрито перший клуб культуризму:
 - 1). 1890
 - 2). 1813
 - 3). 1852
3. Коли була організована республіканська федерація пауерліфтингу:
 - 1).1952
 - 2). 1957
 - 3). 1964
4. Коли Україна стала членом світової організації пауерліфтингу:
 - 1). 1988
 - 2). 1990
 - 3). 1991

5. Коли пройшов перший чемпіонат з пауерліфтингу:
- 1). 1985
 - 2). 1990
 - 3). 1988
6. Де пройшов перший чемпіонат з пауерліфтингу:
- 1). Київ
 - 2). Львів
 - 3). Одеса
 - 4). Харків
7. До яких видів гімнастики відноситься атлетична гімнастика:
- 1) загальноосвітніх
 - 2) оздоровчих
 - 3) прикладних
8. які вправи відносяться до базових:
- 1) вправи з граничними обтяженнями
 - 2) вправи з неграничними обтяженнями
9. які вправи відносяться до формуючи:
- 1) вправи з граничними обтяженнями
 - 2) вправи з неграничними обтяженнями
 - 3) вправи з близькограничними обтяженнями
10. До якого типу побудови тіла належить міцний, схильний до повноти:
- 1) ектоморфний
 - 2) ендоморфний
 - 3) мезоморфний
11. Скільки максимальних повторень використовують для оцінки інтенсивності тренувальних занять для нарощування сили без росту м'язової маси:
- 1). 3-4
 - 2). 1-2
 - 3). 1-5
12. Скільки максимальних повторень використовують для оцінки інтенсивності тренувальних занять для помітного росту силових якостей і максимального приросту м'язової маси:
- 1). 3-4
 - 2). 5-6
 - 3). 6-9
13. Скільки максимальних повторень використовують для оцінки інтенсивності тренувальних занять для росту м'язової маси, деякого зростання сили і силової витривалості:
- 1) 6-9
 - 2). 8-10
 - 3) 10-15
14. Скільки максимальних повторень використовують для оцінки інтенсивності тренувальних занять для розвитку м'язової витривалості:

- 1).8-10
- 2). 12-15
- 3). 20-25

15. Скільки максимальних повторень використовують для оцінки інтенсивності тренувальних занять

Для розвитку витривалості серцево-судинної і дихальної системи, а також великої м'язової

витривалості:

- 1). 20-25
- 2). 30-45
- 3). 75-100

16. Який метод проведення вправ характерний для атлетичної гімнастики:

- 1) поточний
- 2). Коловий
- 3) змагальний

17. Який вік учнів сприятливий для занять атлетичною гімнастикою:

- 1). 6-7 років
- 2). 10-13 років
- 3). 16-20 років

18. яке тижневе дозування навантаження з атлетичної гімнастики потрібно для оздоровчого ефекту:

- 1) 1-2 рази на тиждень
- 2). 2-3 рази на тиждень
- 3). 3-4 рази на тиждень
- 4). 5-6 рази на тиждень

19. яке тижневе дозування навантаження з атлетичної гімнастики потрібно для досягнення

тренувального ефекту:

- 1). 5-6 разів на тиждень по 40-60 хв.
- 2). 3-4 рази на тиждень.
- 3). Вірні варіанти 1 і 2.

20. Незначне потовиділення, часте рівне дихання, слабе почервоніння шкіри під час занять ритмічною гімнастикою свідчить про:

- 1) різку втому (перевтому);
- 2) втому середнього ступеня;
- 3) незначну втому.

21. Значне почервоніння шкіри, часте дихання, велика пітливість, напружений вираз обличчя, невпевненість рухів свідчить про:

- 1) різку втому (перевтому);
- 2) втому середнього ступеня;
- 3) незначну втому.

22. Тремор кінцівок, шум у вухах, надзвичайно часте дихання, сильне почервоніння або блідість шкіри, відмова від виконання вправ свідчать про:

- 1) сильну втому (перевтому);
- 2) втому середнього ступеня;

- 3) незначну втому.
23. При якому значенні пульсу робота із аеробної переходить у зону анаеробної?
- 1) 120-130 уд/хв.;
 - 2) 130-160 уд/хв.;
 - 3) 180-200 уд./хв.
24. Яка реакція пульсу допустима при навантаженні вправами ритмічної гімнастики новачків?
- 1) 60% від максимальної ЧСС;
 - 2) 60-65% від максимальної ЧСС;
 - 3) 85% від максимальної ЧСС.
25. Яка реакція пульсу допустима при навантаженні вправами ритмічної гімнастики достатньо підготовлених людей?
- 1) 60% від максимальної ЧСС;
 - 2) 60-65% від максимальної ЧСС;
 - 3) 85% від максимальної ЧСС.
26. Тренувальний ефект досягається в тому випадку, якщо в основній частині заняття інтенсивність навантаження становитиме:
- 1) 50%-65%;
 - 2) 65%-85%;
 - 3) 85%-100%.
27. За функціональним призначенням вправи атлетичної гімнастики поділяються на :
- 1) оздоровчі, лікувальні, прикладні, спортивні
 - 2) аеробні, анаеробні, аеробні-анаеробні;
 - 3) низькоінтенсивні, високоінтенсивні, субмасимальної інтенсивності;
28. Що слід враховувати вчителю при складанні комплексу вправ з атлетичної гімнастики :
- 1) вправи повинні подобатись вчителю;
 - 2) вправи повинні бути спрямовані на розвиток сили;
 - 3) вправи повинні відповідати статі і віку учня;
29. Які функції виконують м'язи шиї;
- 1) згинають;
 - 2) розгинають;
 - 3) нахиляють;
 - 4) повертають;
30. Які функції виконують дельтоподібні м'язи:
- 1) згинають;
 - 2) розгинають;
 - 3) піднімають;
 - 4) обертають;
31. Які функції виконують трапецієподібні м'язи:
- 1) згинають;
 - 2) розгинають;
 - 3) підіймають;
- 32) Які функції виконує двоголовий м'яз плеча (біцепс)

- 1) згинає;
- 2) розгинає;
- 3) приводить;
- 4) відводить.

33 Які функції виконує триголовий м'яз плеча (тріцепс):

- 1) піднімає;
- 2) опускає;
- 3) згинає;
- 4) розгинає.

34. Які функції виконує передня група м'язів передпліччя:

- 1) згинає;
- 2) розгинає;
- 3) обертає.

34. Які функції виконує задня група м'язів передпліччя:

- 1) обертає;
 - 2) згинає;
 - 3) розгинає;
- піднімає.

35. З кількох груп складається група м'язів кисті:

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3;

36. Які функції виконують м'язи грудей:(декілька варіантів відповіді)

- 1) згинають;
- 2) розгинають;
- 3) обертають;
- 4) приводять;
- 5) повертають;
- 6) піднімають.

37. Виберіть основні м'язи черевного преса:(декілька варіантів відповіді)

- 1) довгі;
- 2) короткі;
- 3) прямі;
- 4) навскісні.

38. Які функції виконують прямі м'язи черевного преса:(декілька варіантів відповіді)

- 1) згинають;
- 2) розгинають;
- 3) піднімають;
- 4) нахиляють.

39. Які функції виконують навскісні м'язи черевного преса:(декілька варіантів відповіді)

- 1) згинають;
- 2) розгинають;
- 3) піднімають;

40. Які функції виконують найширші м'язи спини:(декілька варіантів відповіді)

- 1) згинають;
- 2) розгинають;
- 3) піднімають;
- 4)приводять;
- 5) обертають.

41. Які функції виконують довгі м'язи спини:(декілька варіантів відповіді)

- 1) згинають;
- 2) розгинають;
- 3) повертають;
- 4)приводять;
- 5) обертають.

42. Які функції виконує чотириголовий м'яз стегна:(декілька варіантів відповіді)

- 1) згинає;
- 2) розгинає;
- 3) відводить;
- 4) приводить;

43. Які функції виконує двоголовий м'яз стегна:(декілька варіантів відповіді)

- 1) згинає;
- 2) розгинає;
- 3) відводить;
- 4) приводить;

44. Які функції виконують м'язи гомілки:(декілька варіантів відповіді)

- 1) згинають;
- 2) розгинють;
- 3) відводять;
- 4) приводять;
- 5) обертають

Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
0–59	Незараховано (необхідне перескладання)

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна.

1. Ковальчук Н.М., Ніколаєв Ю.М., Санюк В.І., Бичук О.І., Ніколаєв С.Ю. Гімнастика та методи її викладання: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 324 с.
2. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика: метод. реком. до самостійної роботи студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 50 с.
3. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика: метод. реком. до самостійної роботи студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2024. 100 с.
4. Сиротинська О.К., Сабіров С. О., Сироватко З. В., Чеховська А. Ю. Силкові види спорту. Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 163 с.
5. Холодова О. О. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці: навч. посіб. / О. О. Холодова, В. Б. Бочарова, Ю. В. Вінніфк. Вінниця: ВНАУ. 2020. 201 с.

Додаткова.

1. Антіпова Є. І. Атлетична гімнастика—важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс] / Є. І. Антіпова, О. М. Гоголева // Грааль науки. 2023. № 25. С. 523–525. Режим доступу: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>
2. Балашов Д., Стасенко О. Вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний розвиток і фізичну підготовленість юнаків 15–17 років. [Електронний ресурс]. Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2021. Вип. 14–15. С. 122–127. Режим доступу: <https://bit.ly/3UM5VcM>.
3. Воробйова О. М. Методика фізичного удосконалення засобами атлетичної гімнастики [Електронний ресурс]. Креативний простір. 2021. № 5. С. 13–14. Режим доступу: <https://bit.ly/3dLU7GP>
4. Симонік А. В., Симонік М. С., Пономарьов В.О. Вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний стан чоловіків різних вікових груп [Електронний ресурс]. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2021. № 1. С. 175–181. Режим доступу: <https://bit.ly/3UOcDPt>
5. Соболенко А. И., Корюкаєв Ю. А., Мартинов Н. Н. Технологія індивідуального оздоровлення студентів засобами атлетичної гімнастики [Електронний ресурс]. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 2. С. 151–154. Режим доступу: <https://bit.ly/3E1kuTU>
6. Цигановська Н. В. Значення атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти [Електронний ресурс] / Н. В. Цигановська, І. О. Кушнарьов, І. Г. Бондалетов // Креативний простір. – 2022. – №9. С. 61–63. – Бібліогр.: 9 назв. – Режим доступу: <http://95.164.172.68:8080/khkdk-xmlui/handle/123456789/1844>