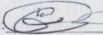


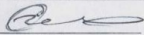
Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Факультет харчових технологій
Кафедра фізичного виховання

Робоча програма (силабус) освітнього компонента

ФІТНЕС (АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА)
(вибірковий)

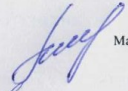
Спеціальність	Усі спеціальності денної форми здобуття освіти ступеня вищої освіти «бакалавр»
Освітня програма	Для здобувачів усіх освітніх програм, денної форми здобуття освіти ступеня вищої освіти «бакалавр»
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень

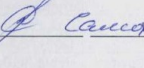
Розробник:  Світлана Стушенко, к. пед. н., доцент кафедри фізичного виховання

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання	Протокол від 02 червня 2025р № 15
	Завідувач кафедри  Сергій Харченко (прізвище, ініціали)

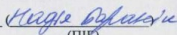
Погоджено:

Голова Ради із забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти СНАУ

 Маргарита ЛИШЕНКО

Рецензія на робочу програму надана  Сергій Харченко (добавляється)

Методист відділу якості освіти, ліцензування та акредитації

 (підпис)  (ПІБ)

Зареєстровано в електронній базі: дата: _____ 2025рік

© СНАУ, 2025 рік

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Вибір рухової активності					
2.	Факультет/кафедра	Факультет харчових технологій, кафедра фізичного виховання					
3.	Статус ОК	вибірковий					
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для <i>(заповнюється для обов'язкових ОК)</i>						
5.	ОК може бути запропонований для <i>(заповнюється для вибіркового ОК)</i>	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти					
6.	Семестр та тривалість навчання	3 семестр - 15 тижнів, 4 семестр – 15 тижнів					
7.	Кількість кредитів ЄКТС	5					
8.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота				Самостійна робота	
			Лекційні	Практичні			
			денна	денна		денна	
			семестри	семестри		семестри	
		Освітня програма		3	4	3	4
9.	Мова навчання	українська					
10.	Викладач/Координатор освітнього компонента	Євген Євтушенко, к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання					
11.	Контактна інформація	Спортивний комплекс СНАУ, ел. адреса: e13s98@gmail.com					
12.	Загальний опис освітнього компонента	Позитивним впливом освітнього компонента є підвищення розумової працездатності засобами фізичного виховання, розвиток функціональних можливостей організму; виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, формування життєво важливих фізичних та психічних здібностей, рухових навичок, вольових здібностей для участі у змаганнях (серед груп, курсів, факультетів, спортивно – масових заходах, тощо). Вміти застосовувати набуті вміння та навички у вивченні інших освітніх компонентів та в подальшій життєдіяльності. Використовувати інформаційні та комунікаційні технології у професійній діяльності, а також розуміти необхідність постійного підвищення рівня професійної кваліфікації.					
13.	Мета освітнього компонента	Метою вивчення навчальної дисципліни є задовільнити об'єктивну потребу студентів у засвоєнні системи спеціальних знань, набуті професійно-значимі уміння та навички, забезпечити достатній розвиток фізичних якостей, сприяти підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців. Завдання: - формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; - набуті фонд рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; - придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; - формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність,					

		впевненість у собі, почуття колективізму; У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен: - знати, зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; - уміти застосовувати знання у практичних ситуаціях; - уміти працювати в команді.
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	1. Освітній компонент базується на засадах теорії і методики фізичного виховання 2. Освітній компонент є основою для всебічного розвитку студента 3. Освітній компонент несумісний з практиками рухової активності, що не мають теоретичної і емпіричної доказової бази застосування в навчальному процесі
15.	Політика академічної доброчесності	Академічна доброчесність у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/. Ці документи визначають академічну доброчесність та містить вказівки щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність. Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричиняють суворі покарання: – повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); – повторне проходження навчального курсу; – попередження; – винесення догани; – відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»). Політика курсу Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови: – не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись; – активно брати участь у навчальному процесі; – своєчасно виконувати навчальні завдання; – не відволікатися на сторонні справи під час занять; – не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача; – приділяти достатню увагу самостійній роботі; Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає активність роботи на практичних заняттях, рівень розвитку рухових якостей та технічної підготовленості за результатами виконання нормативів. Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролів. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.
16.	Ключові слова	Фізична активність, фізичні якості, вправа, техніка, тактика, розвиток м'язів, спортивний інвентар, навчально-тренувальне заняття, навантаження, втома, відновлення, засоби фізичного виховання.

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК	Як оцінюється РНД
Після вивчення освітнього компоненту студент очікувано буде здатен:	
1.Знати основні напрямки розвитку фізичних якостей, правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять, правила надання медичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	Тестові завдання з множинним вибором
2.Знати та виконувати комплекси вправ, направлені на розвиток м'язової та інших систем організму людини	Контрольні нормативи для визначення рівня розвитку рухових якостей
3. Володіти технікою виконання базових вправ	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок
4. Вміти скласти план тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей рівня фізичного розвитку.	Потокове індивідуальне опитування з визначенням рівня знань студента

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

3 семестр

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література
	Аудиторна робота		Самост. робота	
	Лк	П/з		
	ден	ден	ден	
Тема 1. Вплив занять з обтяженнями на організм людини.				1,2,3 - Основні джерела 1,2,3 - Підручники, посібники 1,6 - Інформаційні ресурси
Техніка безпеки на заняттях з силових видів спорту.		2		
Травматизм і його профілактика на заняттях з силових видів спорту.		2		
Історія розвитку важкої атлетики, пауерліфтингу, силового фітнесу, гирьового спорту, армреслінгу.		2		
Розвиток силової витривалості, гнучкості.			6	
Тема 2. Класифікація та характеристика силових видів спорту.				
Термінологія атлетичних видів спорту. Опорно-рухова система організму людини.		2		3 - Основні джерела 1 - Підручники, посібники 1,8,9 - Інформаційні
Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з силових видів спорту.		2		
Вибір оптимальних навантажень. Типи м'язових скорочень.		2		
Розвиток вибухової сили, максимальної сили.			6	
Тема 3. Основи занять з силового фітнесу				
Силовий фітнес в системі оздоровчого фітнесу. Методика занять силової спрямованості за індивідуальними та статевими ознаками.		2		
Вибір обладнання та місць для занять. Заходи безпеки, попередження травматизації.		2		

Основні вправи силового фітнесу. Використання петель TRX.		4		ресурси
Ознайомлення з комплексами вправ з власною вагою тіла та технікою виконання комплексів вправ з гантелями, штангою, тренажерними пристроями, еспандерами за допомогою відеоматеріалів.		4		
Виконання комплексів вправ для основних великих груп м'язів з власною вагою тіла та з застосуванням фітнес-обладнання.			7	
Тема 4. Гирьовий спорт (двоборство)				1,4 - Основні джерела
Ознайомлення з технікою виконання класичних вправ з гирьового спорту.		2		1,3 - Підручники, посібники
Матеріально-технічне забезпечення занять з гирьового спорту.		2		1,4, 7 - Інформаційні ресурси
Технічні елементи поштовху та ривку. Правильне утримання та розташування гирь на плечі та передпліччі.		2		18,19 - Відео ресурси
Хват гирі рукою протягом усього махового циклу ривку.		2		
Робота ніг під час виконання поштовху і ривку. Розучування елементів техніки за допомогою підготовчих вправ.		2		
Ознайомлення з технікою виконання вправ гирьового двоборства провідними гирьовиками за допомогою відеоматеріалів змагань.		2		
Загально-підготовчі вправи. Розвиток статичної силової витривалості. Вправи для розвитку м'язів тулуба.			6	
Тема 5. Гирьовий спорт (довгий цикл).				1,4 - Основні джерела
Рухи руками під час опускання гирь у вис і чергового замаху		2		1,3 - Підручники, посібники
Підйом гирь на груди з послідуємим поштовхом. Робота ніг, симетричні рухи, амортизаційну та координаційну роль при опусканні гирь у замах.		2		1,4, 7 - Інформаційні ресурси
Ритм дихання за фазами циклу підйомів. Загальнопідготовчі та допоміжні вправи		2		18,19 - Відео ресурси
Ознайомлення з технікою виконання поштовху гирь по довгому циклу провідними гирьовиками за допомогою відеоматеріалів змагань.		2		
Розвиток силової витривалості. Вправи для розвитку м'язів ніг, рук.			6	
Всього за семестр		44	31	

4 семестр

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу			Рекомендована література
	Аудиторна робота		Самост. робота	
	Лк	П/з		
	ден	ден	ден	
Тема 1. Важка атлетика (двоборство).				2,3 - Основні джерела
Основи техніки важкоатлетичного поштовху та ривку. Розподіл техніки вправ на складові частини.		2		1,3 - Підручники, посібники
Помилки, які виникають під час вивчення техніки змагальних вправ у важкій атлетиці.		2		1,3,5 - Інформаційні ресурси
Розвиток швидкісно-силових якостей та гнучкості			6	20,21 - Відео ресурси
Тема 2. Вдосконалення змагальних вправ у важкій атлетиці.				3 - Основні джерела
Ривок штанги вгору над головою.		2		3 - Підручники, посібники
Поштовх штанги вгору над головою.		2		1,3 - Інформаційні

Почергове виконання всіх складників руху. Використання відеоматеріалів змагань для ознайомлення з тактикою ведення боротьби провідними важкоатлетами.		2		ресурси 20,21 - Відео ресурси
Розвиток силових якостей			10	
Тема 3. Пауерліфтинг.				2 - Основні джерела
Основи техніки присідання зі штангою на плечах, жиму лежачи, станової тяги. Спеціально-підготовчі вправи.		2		1 - Підручники, посібники
Помилки, які виникають під час виконання змагальних та допоміжних вправ у пауерліфтингу		2		1,5 - Інформаційні ресурси
Ознайомлення з технікою виконання змагальних вправ провідними пауерліфтерами за допомогою відеоматеріалів змагань.		2		22 - Відео ресурси
Розвиток сили та гнучкості. Загальна фізична підготовка за допомогою гантель, гирь, блочних тренажерних пристроїв, гумових еспандерів			10	
Тема 4. Силовий фітнес.				3 - Основні джерела
Основи техніки спеціально-підготовчих вправ в силовому фітнесі.		2		1,2 - Підручники, посібники
Знаряддя для тренувань в силовому фітнесі. Використання гантель, штанг, тренажерних пристроїв, гумових та пружинних еспандерів.		2		1,2,8,9 - Інформаційні ресурси
Відпочинок між підходами. Втома і відновлення після різних за інтенсивністю тренувань. Спортивне харчування та особливості складу корисних речовин в раціоні атлета.		2		6,7,8,10,12,16 - Відео ресурси
Гармонійний розвиток м'язів тіла. Дотримання пропорцій об'єму м'язів. Складання програми тренувань.		2		
Використання багатосуглобових вправ на початкових етапах тренувань. Підбір вправ та складання планів тренувань з урахуванням напрямку дії м'язових груп.			10	
Тема 5. Гирьовий спорт.				1 - Основні джерела
Основи техніки ривка та поштовху. Допоміжні вправи для освоєння техніки підйому гирь на груди.		2		1,3 - Підручники, посібники
Поштовх двох гирь за довгим циклом. Основи техніки спеціально-підготовчих вправ.		2		1,4, 7 - Інформаційні ресурси
Розвиток статичної силової витривалості. Стійка з двома гирями на час.		2		
Вправи для розвитку силової витривалості.			9	18,19 - Відео ресурси
Всього за семестр		30	45	

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена під час аудиторних занять, консультацій)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)	Кількість годин
Знати основні напрямки розвитку фізичних якостей, правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять, правила надання медичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	- словесні (розповідь, інструктаж; - наочні (показ вправ, техніки окремих рухів та виконання вправи в цілому; пояснення взаємодії різних ланцюгів опорно-рухової системи людини);	6	Методи самоконтролю, самовиховання, самоаналізу - відвідування бібліотеки, робота з різноманітною літературою;	10
Знати та виконувати комплекси вправ, направлені	- практичні (практичне виконання вправ,	24		20

на розвиток м'язової та інших систем організму людини	інтервальний, коловий та змагальний методи). - за особливостями навчально – пізнавальної діяльності (метод демонстрації)		- перегляд відеороликів з основними елементами техніки виконання вправ; - виконання комплексів вправ з іншими студентами без участі викладача; - підготовка презентацій; - виконання індивідуального завдання; - використання ПК	
Володіти технікою виконання базових вправ		34		30
Вміти скласти план тренувальних занять з урахуванням індивідуальних особливостей рівня фізичного розвитку.		4		10
Використовувати засоби фізичного виховання з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань, протистояння хибним звичкам для більш ефективної праці		6		6
Всього		74		76

5. ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1. Сумативне оцінювання

5.1.1. Для оцінювання очікуваних результатів навчання передбачено

№	Методи сумативного оцінювання	Бали / Вага у загальній оцінці	Дата складання (зазначити номер тижня, на якому буде проведено оцінювання)
1	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок та рівня підготовленості	30 балів – 30%	7 та 12 тиждень
2	Активність на заняттях, кількість відвідувань занять, зацікавленість у розвитку фізичних якостей	50 балів – 50%	протягом семестру
3	Тестові завдання онлайн в Moodle	20 балів – 20%	протягом семестру

5.1.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Тестові завдання	< 8 Студент володіє теоретичним матеріалом на низькому рівні	8 - 14 Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, конкретизує та аналізує навчальний матеріал з допомогою викладача	15 - 19 Студент вміє узагальнювати інформацію під керівництвом викладача, застосовує її на практиці	20 Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці
Активність на заняттях	< 10 Студент відвідує близько 50 % занять, зацікавленість предметом низька	11 - 20 Студент відвідує близько 75% занять, зацікавленість предметом середня	21 - 40 Студент відвідує 90-100 % занять, зацікавленість предметом висока	41-50 Студент відвідує 90-100 % занять, зацікавленість предметом висока, допомагає викладачу в організації практичних занять, приймає участь в різних спортивно-масових заходах
Контрольні	Згідно з таблицю	Згідно з таблицею 5.2	Згідно з таблицею	Згідно з таблицею

нормативи	цею 5.2		5.2	5.2
-----------	---------	--	-----	-----

5.2 Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку технічних навичок та рухових якостей

3 семестр

модуль	Місяці	Нормативи*		стать	Бали				
					5	4	3	2	1
1	7 ти- ждень	Підтягування на перекладині		ч	16	14	12	10	8
		Вис на зігнутих руках, сек		ч	55	40	30	20	10
2	12 ти- ждень	Поштовх 2х гирь (вага 16кг)	50	ч	7	5	3	2	1
			60	ч	9	7	5	3	1
			70	ч	10	8	6	4	2
			80	ч	12	10	8	6	4
			90	ч	14	12	10	8	6
			90 +	ч	16	14	12	10	8
		Ривок гирі (вага 16 кг)	50	ч	7	5	3	2	1
			60	ч	9	7	5	3	1
			70	ч	10	8	6	4	2
			80	ч	12	10	8	6	4
			90	ч	14	12	10	8	6
			90 +	ч	16	14	12	10	8
		Присідання на одній нозі, раз		ч	8	6	4	2	1
		Стрибок у довжину з місця, см		ч	260	240	225	210	190

4 семестр

модуль	Місяці	Нормативи*		стать	Бали				
					5	4	3	2	1
1	7 тиждень	Тяга штанги станова (100% від ваги тіла)		ч	10	7	4	3	2
		Жим штанги лежачи (70 % від ваги тіла)		ч	10	7	4	3	2
		Присід зі штангою (100% від ваги тіла)		ч	10	7	4	3	2
2	12 ти- ждень	Вис на прямих руках на перекладині діаметром 50 мм, сек		ч	60	45	30	20	10
		Метання гирі 8 кг двома руками вперед, м		ч	10	8	7	6	5
		Метання гирі 8 кг двома руками назад, м		ч	12	10	8	7	6

**Для жінок навантаження 0,5 від нормативів чоловіків*

5.3. Формативне оцінювання

№	Елементи формативного оцінювання	Дата
1	Співпраця здобувачів у групі та здатність працювати зосереджено	Щотижнево, упродовж семестру
2	Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань	Щотижнево, упродовж семестру
3	Обговорення комплексів вправ для збереження та зміцнення здоров'я студентів	Щотижнево, упродовж семестру
4	Аналіз вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	Щотижнево, упродовж семестру

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

Основні джерела

1. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 100 с.
2. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник: ЧДТУ, 2022. – 128 с.
3. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник – Черкаси. 2011. – 216 с.
4. Михальчук Р. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України: навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.

Підручники, посібники

1. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.
2. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: Навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. - 119 с.
3. Євтушенко Є. Г., Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Скачедуб Н. М., Коломієць А. Я. Основи техніки і навчання основним дисциплінам легкої атлетики: навчально - методичний посібник. Суми, СНАУ, 2024. 106 с.
4. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник. Дніпропетровськ: ”Вета”, 2015. – 111 с.
5. Пилипей. Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. 312 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/50523/1/Pylpei_Fizychna_pidhotovka.pdf

6. Салатенко І. О., Харченко С. М., Євтушенко Є. Г., Коломієць А. Я. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів під час карантину : навчально методичний посібник. Суми: СНАУ, 2020. – 90 с.
7. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Сахненко А. В., Салатенко І. О., Коломієць А. Я. Організація самостійних оздоровчих занять студентів аграрного університету: навчально – методичний посібник. Суми, СНАУ, 2024. 108 с

Інформаційні ресурси

1. Атлетичні види спорту . [Електронний ресурс] Режим доступа <http://repository.vsau.org/getfile.php/24882.pdf>
2. Бодібілдинг. [Електронний ресурс] Режим доступу http://storage.library.opu.ua/online/111/4/book_bb-2011.pdf
3. Важка атлетика, методика підготовки юного важкоатлета [Електронний ресурс]. Режим доступа https://stud.com.ua/173025/pedagogika/vazhka_atletika_metodika_pidgotovki_yunogo_vazhkoatleta
4. Основи підготовки у гирьовому спорті. [Електронний ресурс] Режим доступа <http://eprints.zu.edu.ua>
5. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. [Електронний ресурс] Режим доступа <https://ukrpowerlifting.com/files/Powerlifting.pdf>
6. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. [Електронний ресурс] Режим доступа <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repazit/ZO-A1/A1-0000-16-C1-15.pdf>
7. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання. [Електронний ресурс] Режим доступу https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant
8. Теорія і методика атлетизму. [Електронний ресурс] Режим доступа http://eprints.cdu.edu.ua/369/1/Atletizm_.pdf
9. Фредерик Делавье. Анатомія силових упражнень. [Електронний ресурс] Режим доступу https://najar.files.wordpress.com/2012/09/anatom_a.pdf

Методичне забезпечення

1. Євтушенко Є. Г. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність людини: методичні рекомендації. Суми, 2015 – 29с.
2. Євтушенко Є. Г. Загальна характеристика засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсменів: методичні рекомендації. Суми, 2014 – 30с.
3. Євтушенко Є. Г. Особливості методики розвитку силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2012. 27 с.
4. Євтушенко Є. Г. Особливості методики розвитку швидкісно-силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2013 – 27с.
5. Євтушенко Є. Г. Методика організації групових занять з фітнесу силового напрямку. Суми, 2023 – 33с.
6. Євтушенко Є. Г. Розвиток силових якостей студентів засобами фітнесу. Суми, 2022 – 41с.
7. Євтушенко Є.Г. Рухова активність студентів у позанавчальних спортивно-оздоровчих заняттях: Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2024. 29 с.
8. Євтушенко Є.Г. Організація активного дозвілля студентів у позанавчальний час засобами силового фітнесу. Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2025. 31 с.
9. Євтушенко Є.Г. Засоби відновлення і стимуляції працездатності студентів після активних фізичних навантажень. Методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2025. 32 с.
8. Салатенко І. О. Вплив рухової активності на фізичний стан студентів закладів вищої освіти: Методичні рекомендації. Суми. СНАУ, 2024р. 20с.
9. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 43 с. <http://repo.snau.edu.ua/handle/123456789/8738>
10. Самохвалова І. Ю. Інтервальні кардіотренування: методичні рекомендації. Суми, СНАУ, 2024. 36 с.
11. Сахненко А. В. Фізичне виховання. Основи методики фітнесу: методичні рекомендації для практичних занять для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти. Суми: СНАУ, 2024. 47 с.

12. Сахненко, А. В. Техніка виконання вправ з кросфіту: методичні рекомендації щодо проведення практичних занять. Суми, 2019. 40 с.

Відео ресурси

1. Будь у формі! Тренування в домашніх умовах для чоловіків та жінок на всі групи м'язів.
https://www.youtube.com/watch?v=Ai4LBsQ9b_o
2. Роби це перед кожним тренуванням. Універсальна розминка.
<https://www.youtube.com/watch?v=mx4xTh9kqnE>
3. Комплекс Кросфіт для початківців
https://www.youtube.com/watch?v=lZ24oz_w_LU
4. Комплекс силових вправ на всі м'язи вдома
<https://www.youtube.com/watch?v=OOY9PMpgHnU>
5. Найкраща ранкова зарядка після сну на кожен день. Зарядить бадьорістю та енергією на весь день!
<https://www.youtube.com/watch?v=1GvtZHXiFhs>
6. Потужні м'язи ніг! 10 стратегій тренування
<https://www.youtube.com/watch?v=dJzw1j5XcLo>
7. Потужне тренування на тіло за 20 хвилин. Табата.
<https://www.youtube.com/watch?v=23WTBzutLJE>
8. Чоловічі ТОП 35 вправ з гумовими петлями та фітнес гумками
<https://www.youtube.com/watch?v=rCqpHj1Lka0>
9. Основні вправи Кросфіту! 50 Best Crossfit Exercises Ever, EPIC!
<https://www.youtube.com/watch?v=Aa8LQTEs5JY>
10. Програма тренувань у тренажерному залі для чоловіків
https://www.youtube.com/watch?v=Y01wr_f-ujg
11. Програма тренувань із гантелями для чоловіків. 3 дні на тиждень.
https://www.youtube.com/watch?v=5_DyVqZusQ0
12. Прокачайте все тіло всього за 10 хвилин!
<https://www.youtube.com/watch?v=5BQe7PNQRNk>
13. Твій прес горітиме! Прибираємо живіт.
<https://www.youtube.com/watch?v=BV1Jbiga0b8>
14. Тренування для чоловіків без заліза в домашніх умовах
<https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys>
15. Фітнес для чоловіків від А до Я (повна версія)
<https://www.youtube.com/watch?v=EaO0OjSRVp4>
16. 25-хвилин тренування | Ефективні вправи на гнучкість всього тіла у домашніх умовах. Фітнес вдома
<https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94>
17. 16 найкращих вправ з еспандерами
<https://www.youtube.com/watch?v=RZl1POnPKgk>
18. Онлайн-Урок. Гирьовий спорт. Ривок та допоміжні вправи.
<https://www.youtube.com/watch?v=nQe6FY3HnEs>
19. Гирьовий спорт. Вправи з гирею і не тільки.
https://www.youtube.com/watch?v=NaNvr_p4xkM
20. Поштовх штанги. Техніка. Взяття штанги на груди, поштовх з грудей.
<https://www.youtube.com/watch?v=bQWiyEX9evI>
21. Ривок штанги. Техніка. Повний аналіз.
https://www.youtube.com/watch?v=_EFTfzmp8g4
22. Strength Training For Powerlifting. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=HPg6rgSojOw>

РЕЦЕНЗІЯ НА РОБОЧУ ПРОГРАМУ (СИЛАБУС)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента викладачем відповідної кафедри	Так	Ні	Коментар
Загальна інформація про освітній компонент є достатньою	+		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) відповідають НРК	+		
Результати навчання за освітнім компонентом (ДРН) дають можливість виміряти та оцінити рівень їх досягнення	+		
Результати навчання (ДРН) стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, навички, а не теми навчальної програми дисципліни)	+		
Зміст ОК сформовано відповідно до структурно-логічної схеми	+		
Навчальна активність (методи викладання та навчання) дає змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання (ДРН)	+		
Освітній компонент передбачає навчання через дослідження, що є доцільним та достатнім для відповідного рівня вищої освіти	-		Не передбачено
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонента відповідає політиці Університету/факультету	+		
Передбачені методи оцінювання дозволяють оцінити ступінь досягнення результатів навчання за освітнім компонентом	+		
Навантаження студентів є адекватним обсягу освітнього компонента	+		
Рекомендовані навчальні ресурси є достатніми для досягнення результатів навчання (ДРН)	+		
Література є актуальною	+		
Перелік навчальних ресурсів містить необхідні для досягнення ДРН програмні продукти	+		

Рецензент (викладач кафедри фізичного виховання) _____
(підпис)

ПШ