

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСІАКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

Навчально-науковий інститут
харчових технологій готельно-ресторанного та туристичного бізнесу

Кафедра фізичного виховання

СИЛАБУС

навчальної дисципліни за вибором
«Атлетична гімнастика»
на 2021-2022 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	4 курс
Освітня програма/спеціалізація	
Спеціальність	
Галузь знань	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр, молодший бакалавр

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну,
науковий ступінь і вчене звання,
посада

Васецький І.А., Ахтирська Н.М.
старші викладачі кафедри фізичного виховання

Контактний телефон	(0532)50-25-73
Електронна адреса	Sport.puet@gmail.com
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/
Консультації	очна www.sport.puet.edu.ua он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00-17.00
Сторінка дистанційного курсу	https://el.puet.edu.ua/

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	Мета навчальної дисципліни «Атлетична гімнастика» - сприяння вирішенню завдань фізичного виховання молоді засобами атлетичної гімнастики. Навчання студентів основам техніки виконання вправ, оволодіння ними життєвонеобхідними руховими діями та навичками. Залучення студентів до систематичних занять в позанавчальний час.
Тривалість	5 кредити ЄКТС/150 годин (практичні заняття 60 год., самостійна робота 90 год.)
Форми та методи навчання	Практичні заняття, самостійна робота: вдосконалення техніки виконання комплексів силових вправ для окремих м'язових груп та розвиток фізичних якостей.
Система поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль: відвідування занять; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань відповідно до контрольних нормативів; тестування. Підсумковий контроль: залік (ПМК)
Базові знання	Навчання студентів основам техніки виконання вправ атлетичної гімнастики, вправ для корекції статури та правильної постави тіла, оволодіння життєвонеобхідними руховими діями та навичками. Залучення студентів до систематичних занять в позанавчальний час.
Мова викладання	Українська

**Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна,
програмні результати навчання**

Компетентності, якими повинен оволодіти студент	Програмні результати навчання
ЗК-11. Вміння працювати самостійно, проявляти добросовісність, дисциплінованість, пунктуальність та відповідальність, а також працювати у команді колег за фахом.	ПРН 16. Працювати в групі як учасник, формуючи власний внесок у виконання завдань групи

Тематичний план навчальної дисципліни

Назва модуля, розділу, теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
1	2	3
Модуль I Розвиток витривалості Розвиток загальної витривалості. Виконання стрибків зі скакалкою. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для розвитку загальної витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Розвиток силової витривалості. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для розвитку силової витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Розвиток витривалості основних м'язових груп на тренажерах, гіперекстензія, присідання, станова тяга, розведення рук з гантелями лежачи, жим гантелей сидячи, підйом тулубу з положення лежачи, підйом ніг, прес. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для розвитку витривалості основних м'язових груп. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості. Розвиток гнучкості.
Модуль II Розвиток сили Розвиток сили для верхнього плечового поясу. Виконання вправ на тренажерах, жим штанги лежачи, розведення рук з гантелями, підйоми рук з гантелями сидячи, підйоми рук з гантелями стоячи. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для розвитку сили. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Розвиток сили для м'язів тулуба. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів пресу та стегон. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Розвиток сили для м'язів рук. Виконання вправ на тренажерах, жим штанги лежачи, розведення рук з гантелями, підйоми рук з гантелями сидячи, підйоми рук з	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.

Назва модуля, розділу, теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
1	2	3
гантелями стоячи. Розвиток гнучкості.		
Розвиток сили для м'язів ніг. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, присідання з вагою, підйоми на носки. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для розвитку сили для м'язів ніг. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Модуль III Розвиток витривалості Розвиток загальної витривалості. Виконання стрибків зі скакалкою. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для розвитку загальної витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Розвиток силової витривалості. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для розвитку силової витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Розвиток витривалості основних м'язових груп на тренажерах, гіперекстензія, присідання, станова тяга, розведення рук з гантелями лежачи, жим гантелей сидячи, підйом тулубу з положення лежачи, підйом ніг, прес. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для розвитку витривалості основних м'язових груп. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Розвиток гнучкості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості, нахили тулуба, глибокі випади. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Виконання вправ для розвитку гнучкості.
Модуль IV Розвиток сили Розвиток сили для верхнього плечового поясу. Виконання вправ на тренажерах, жим штанги лежачи, розведення рук з гантелями, підйоми рук з гантелями сидячи, підйоми рук з гантелями стоячи. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для розвитку сили. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Розвиток сили для м'язів тулуба. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів пресу та стегон. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.
Розвиток сили для м'язів рук. Виконання вправ на тренажерах, жим штанги лежачи, розведення рук з гантелями, підйоми рук з гантелями сидячи, підйоми рук з	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.

Назва модуля, розділу, теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
1	2	3
гантелями стоячи. Розвиток гнучкості.		
Розвиток сили для м'язів ніг. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, присідання з вагою, підйоми на носки. Розвиток гнучкості.	Відвідування занять; виконання навчальних завдань; самостійної роботи.	Вдосконалення виконання вправ для розвитку сили для м'язів ніг. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.

Рекомендовані джерела інформації

1. Загорський Б.І./ ФК/ Вища школа 1989-382 с.
2. Ц. Весловуцкий/ Фізичне виховання з обтяженнями/ Київ. Здоров'я, 1984 – 276 с.
3. Журнал «Фізкультура і спорт» №1, 1988 – 216 с.
4. Е. Розумовский/ Как стать сильным и выносливым/ М: ФиС, 1984 – 260 с.
5. Ранкова гігієнічна гімнастика в розпорядку дня студента/ Методичні рекомендації/ Полтава, 2000 – 21 с.
6. Бердников И.Г., Максимова В.Н. и др. под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяева/ Массовая физическая культура в ВУЗе: Учебное пособие/ М: Высшая школа, 1991 – 309 с.
7. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д./ Основы психологии спорта и физической культуры/ К: Олимпийская литература, 1999 – 336 с.
8. Литвиненко Т.С./ Оптимизация программ самостоятельных коррекционных занятий, направленных на развитие скоростно-силовых качеств человека/ К: Изд-во КГПУ, 1984 -156 с.
9. Эллен Карпей. Энциклопедия фитнеса. Москва. 2003- 125 с.

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office.

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

- Політика щодо термінів виконання та перескладання: завдання, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання модулів відбувається із дозволу провідного викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі (Moodle) за погодженням із провідним викладачем.
- Політика зарахування результатів неформальної освіти: <http://puet.edu.ua/uk/publiczna-informaciya>

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль I-IV: відвідування занять (60 балів);	60
поточний контроль (контрольні нормативи 15 балів),	15
завдання самостійної роботи: написання та захист рефератів (25 балів);	25
Разом	100

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Дуже добре
74-81	C	Добре
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Задовільно достатньо
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни