

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут
денної освіти

Кафедра педагогіки та суспільних наук,
сектор фізичного виховання

СИЛАБУС

навчальної дисципліни за вибором

«Атлетична гімнастика»

на 2024-2025 навчальний рік

| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Курс та семестр вивчення | 3 курс, II семестр |
| Освітня програма/спеціалізація | |
| Спеціальність | |
| Галузь знань | |
| Ступінь вищої освіти | Бакалавр |

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

Васецький І.А.
старший викладач сектору фізичного

| | |
|------------------------------|---|
| Контактний телефон | +38 (099) 510-48-00 |
| Електронна адреса | Sport.puet@gmail.com |
| Розклад навчальних занять | http://schedule.puet.edu.ua/ |
| Консультації | очна Sport.puet@gmail.com 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 та вдосконалення 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 завдань самостійної роботи; тестування; поточна модульна робота. Підсумковий контроль: залік (ПМК) |
| Базові знання | Навчання та вдосконалення 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 |
|--|---|
| Вміння працювати самостійно, проявляти добросовісність, дисциплінованість, пунктуальність та відповідальність, а також працювати у команді колег за фахом. | 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; 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. |
| 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; 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, | Відвідування занять; виконання навчальних | Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів |

| Назва модуля, розділу, теми | Види робіт | Завдання самостійної роботи у розрізі тем |
|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості. | завдань; завдання самостійної роботи. | 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 гантелями стоячи. Розвиток гнучкості. | Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи. | Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. Виконання статичних вправ для розвитку 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. |

| Назва модуля, розділу, теми | Види робіт | Завдання самостійної роботи у розрізі тем |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 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 гантелями стоячи. Розвиток гнучкості. | Відвідування занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи. | Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. Виконання статичних вправ для розвитку 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. |

Рекомендовані джерела інформації

1. ВНЗУ «ПУЕТ» , кафедра фізичного виховання, Н.А. Новицька, Н.М. Ахтирська. Фізичне виховання. Сучасні системи тренування м'язів черевного пресу. Навчальні завдання та методичні рекомендації для практичних занять і самостійної роботи студентів для всіх напрямів підготовки. 2016 р.

<http://catalog.uccu.org.ua/opacunicode/index.php?url=/notices/doRedirect/IdNotice:225367/Source:default/DetailPageURL:767446>

2. Ластовкін В.А. Атлетичні вправи в системі підготовці правоохоронця. Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять студентів / В.А. Ластовкін, В.І. Щастливець. – Дніпро: «Журфонд», 2021 – 53 с.

3. Мартин В.Д. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Атлетизм та силові види спорту» Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. Львів, 2022. 14 с.

4. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Атлетична гімнастика) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 71 с.

5. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник / М.О. Олійник. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 79 с.

6. Приставський Т.Г, Ковбан О.Л, Бабич А.М, Незгода С.М . Самостійні заняття студентів фізичною культурою у вищих навчальних закладах: навчальний посібник. Львів, 2018. – 156 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.

8. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Київ :

КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с. – Режим доступу: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27932/1/Sportyvna_himnastyka.pdf

9. Холодова О.О., Бочарова В.Б., Віннік Ю.В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці / О.О. Холодова, В.Б. Бочарова, Ю.В. Віннік – Вінниця: ВНАУ, 2020, – 201 с.

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

- Пакет програмних продуктів Microsoft Office. Дистанційний курс в он-лайн формі (Moodle).

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

- **Політика оцінювання здобувачів вищої освіти.** Поточний контроль: відвідування занять; обговорення матеріалу занять; виконання завдань самостійної роботи; тестування; поточна модульна робота. Підсумковий контроль: залік (ПМК)

Положення про організацію освітнього процесу <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/polozhennya-pro-organizacziyu-osvitnogo-procesu.pdf>

Положення про порядок та критерії оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_por_kryt_ocinyuvannya.pdf

Порядок ліквідації здобувачами вищої освіти академічної заборгованості <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/poryadok-likvidacziyi-zdobuvachamy-vyshhoyi-osvity-akademichnoyi-zaborgovanosti.pdf>.

Положення про повторне навчання https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_pro-povt-navch.pdf

- **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 щодо академічної доброчесності.** Списування під час виконання поточних модульних робіт та тестування заборонено (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.

В ПУЕТ діють:

Кодекс честі студента https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/kodeks_chesti_studenta.pdf.

Положення про академічну доброчесність https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_akadem_dobrochesnist.pdf

Положення про запобігання випадків академічного плагіату <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-zapobigannyavypadkam-akademichnogo-plagiatu.pdf>.

- **Політика визнання результатів навчання визначена такими документами:**

Положення про порядок перезарахування результатів навчання, здобутих в іноземних та вітчизняних закладах освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_por_perezarah_rez_zvo.pdf.

Положення про академічну мобільність здобувачів вищої освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozha_pro_akademichnu_mobilnist.pdf

Положення про порядок визнання результатів навчання здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-poryadok-vyznannya-rezultativ-navchannya-zdobutyh-shlyahom-neformalnoyi-ta-abo-informalnoyi-osvity.pdf>; *інфографіка* (розділ Освіта/Організація освітнього процесу/Неформальна освіта) <https://puet.edu.ua/neformalna-osvita/>.

- **Політика вирішення конфліктних ситуацій:**

Положення про правила вирішення конфліктних ситуацій <https://puet.edu.ua/wp->

<content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-pravyla-vyrishennya-konfliktnyh-sytuacij-u-puet.pdf>

Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у формі екзамену
https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/poloz_pro-apel_pidscontr.pdf

уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції
<https://puet.edu.ua/zapobigannya-ta-protidiya-korupcii/>.

- **Політика підтримки учасників освітнього процесу:**

Психологічна служба: <http://puet.edu.ua/psychologichna-pidtrymka-v-puet/>.

Студентський омбудсмен (Уповноважений з прав студентів) ПУЕТ <http://puet.edu.ua/other-divisions/studentykyj-ombudsmen-upovnovazhenyj-z-prav-studentiv-puet/>

Уповноважений з прав корупції <https://puet.edu.ua/zapobigannya-ta-protidiya-korupcii/>

- **Безпека освітнього середовища:** Інформація про безпечність освітнього середовища ПУЕТ наведена у вкладці «Безпека життєдіяльності» <http://puet.edu.ua/pro-puet/bezpeka-zhyttyediyalnosti/>

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 (15 балів), | 15 |
| завдання самостійної роботи (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 проведення повторного підсумкового контролю |
| 0-34 | F | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни та проведенням підсумкового контролю |