

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 2026-2027 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,
посада

Симоненко Наталія Олександрівна
старший викладач сектору фізичного виховання

Контактний телефон	+38 (099) 407-61-44
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)
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, 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,	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
жим штанги лежачи, розведення рук з гантелями, підйоми рук з гантелями сидячи, підйоми рук з гантелями стоячи. Розвиток гнучкості.	завдань; завдання самостійної роботи.	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 випадки. 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.

Назва модуля, розділу, теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
1	2	3
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. Счастливец. – 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 : КПІ 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 «Атлетична гімнастика», який розміщено в програмній оболонці Moodle на платформі Центру дистанційного навчання ПУЕТ.

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-proczesu.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 відбутись 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-zapobigannya-vypadkam-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/polozh_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/student-skyj-ombudsmen-upovnovazhenyj-z-prav-studentiv-puet/>

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

- **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
Поточний контроль	15
Завдання самостійної роботи	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