

(М.П.)

«Затверджую»

Проректор з НМР, професор Тонкачєєв Г.М.

«___» _____ 2021 р. _____

Декан ГІСУТ, доцент Нєстерєнко О.В.

« 9 » вересня 2021 р. _____

Завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, Шамич О.М.

« 30 » серпня 2021 р. _____

КАРТА ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

1) НАЗВА ДИСЦИПЛІНИ: АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА	2) Шифр за ОП: 017
3) Карта дисципліни дійсна протягом навчального року: 2021/2022	
4) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)	
5) Форма навчання: денна/заочна	
6) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА	
7) Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»	
8) Компонента спеціальності: обов'язкова	
9) Семестр: IV	
10) Цикл дисципліни: обов'язкова компонента ОП	
11) Викладач (розробник карти): ст. викл. Антонюк О.А.	
12) Мова навчання: українська	
13) Необхідні ввідні дисципліни: (що треба вивчити, щоб слухати цей курс)	
14) Мета курсу: Метою вивчення дисципліни є: засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок в організації та проведенні різних форм занять атлетизмом, використання засобів гімнастики у реабілітаційних цілях.	

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	Опитування, доповіді, тестування, практична перевірка, метод самоконтролю та самооцінки, залік	Практичні заняття (семінари), консультації.	ІК ЗК 1,6,12 ФК 1,3,13,14
2	ПРН2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.			ІК ЗК 1,2,6,7,9,11 ФК 1,2,6,7,10,14
3.	ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.			ІК ЗК 4,5,9,10,11 ФК 1,6,10,11,14
4.	ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.			ІК ЗК 1,2,4,6,9,12 ФК 1,3,10,14
5.	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.			ІК ЗК 1,4,8,9,12 ФК 1,2,5,10,12,13
6.	ПРН14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.			ІК ЗК 1,7,8,12 ФК 4,7,8,11
7.	ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.			ІК ЗК 1,2,6,8,12 ФК 10,13,14

16) Структура курсу:					
Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні роботи здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
-	20		-	10	залік
Сума годин:				30	
Загальна кількість кредитів ECTS				1	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				-	
17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС) Практичні заняття (семінари):					

Змістовий модуль 1. Атлетична гімнастика, як окрема дисципліна. Основні поняття, термінологія.

Практичне заняття 1. *Основні визначення, термінологія й поняття, класифікація фізичних вправ в атлетичній гімнастиці.*

1. Засоби атлетичної гімнастики.
2. Загальні та окремі завдання атлетичної гімнастики.
3. Вікові групи в атлетичній гімнастиці.
4. Форми організації занять з атлетичної гімнастики.
5. Визначення основної термінології й поняття в атлетичній гімнастиці їх характеристика та спрямованість.
6. Класифікація фізичних вправ в атлетичній гімнастиці.
7. Спрямованість тренувального процесу з урахуванням класифікації фізичних вправ.

Практичне заняття 2. *Методи діагностики фізичного стану в атлетичній гімнастиці.*

1. Визначення та характеристика методів діагностики фізичного стану.
2. Метод каліперометрії та його необхідність для діагностики фізичного стану.
3. Метод антропометрії. Життєва ємність легень.
4. Спрямованість методу антропометрії на ефективність тренувального процесу.
5. Основні характеристики кистьової динамометрії.

Практичне заняття 3. *Теоретичні аспекти нормування фізичних навантажень у процесі тренування.*

1. Режим виконання загально-розвиваючих вправ.
2. Ефективність фізичних тренувань у різних вікових групах.
3. Етапи тренувань.
4. Фізіологічні норми.
5. Шляхи підвищення безпеки й ефективності фізичних тренувань у різних вікових категоріях.

Практичне заняття 4. *Негативні явища в процесі тренування.*

1. Дозування фізичних навантажень.
2. Захисні реакції організму на перенавантаження.
3. Наслідки порушення дозувань.
4. Відновлення працездатності.
5. Страхування та самострахування на заняттях з атлетичної гімнастики.

Практичне заняття 5, 6, 7. *Вдосконалення розвитку силових якостей засобами атлетизму.*

1. Методи розвитку силових якостей.
2. Роль та значення методу максимальних зусиль, його характеристика та способи застосування.
3. Метод ізометричних вправ.

Практичне заняття 8, 9, 10. *Вивчення базових та формуючих вправ.*

1. Характеристика базових вправ, методи застосування в тренувальному процесі.

2. Характеристика формуючих вправ та методики застосування в тренувальному процесі.
3. Складання комплексів з атлетичної гімнастики.

Самостійна робота:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	К-ь годин
1.	Техніка безпеки на заняттях з атлетичної гімнастики.	2
2.	Самоконтроль на заняттях атлетичної гімнастики.	2
3.	Антропометрія, соматоскопія.	2
4.	Методи розвитку сили.	2
5.	Фізичні навантаження в процесі тренувань.	2
Усього годин		10

Контрольна робота: контрольні нормативи

18) Основна література:

1. Пістун А. І. Спортивна боротьба: [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
2. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
3. Алексєєв А.Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.
4. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх / Навчальний посібник / Укладачі: В.А.Товт, В.Я.Сула. - Ужгород: ПП «Данило С.І.».2017 – С. 103-110.
5. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник/Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В.. – Ужгород: "Говерла", 2014. – С. 94-101.
6. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О.Кашуба. – К.: Науковий світ, 2001. – 201 с.
7. Медвідь М.М., Попов С.М. Організація та проведення спортивних змагань: Курс лекцій для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2009. 117с.
8. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
9. Єдина спортивна класифікація України. – Київ, 2006. – С. 7-16; 28-30.

Нормативно-правові документи:

1. Закон України Про фізичну культура і спорт. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
2. Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» (Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456).
3. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
4. Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 28 березня 2003р. № 805 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо діяльності центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».
5. Наказ Міністерства праці та соціальної політики в Україні від 07.08.2003 № 222 «Про умови оплати праці працівників центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»
6. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К., 2001.
7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» (Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016). – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>

8. Положення про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" затвердженого наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 10.11.2011 р. за N1285 (внесено зміни і доповнення 17.12.2012 № 1429).
9. Постанова Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 N 1641 (1641-2004-п) "Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році" «ПОЛОЖЕННЯ про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».
10. Стан виконання Плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» на 2017 рік в Миколаївській області. URL: <http://nocsport.mk.ua/news/detail/619>
11. Указ Президента України від 28.09.2004 N 1148 (1148/2004) "Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту"
12. Литвиненко О.М., Твеліна А.О. Організація та методика масової оздоровчої фізичної культури : навчально-методичний посібник. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. 130 с.

19) Додаткові джерела:

1. Васьков Ю.В. Теорія і методика дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: монографія / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид-во «Ранок», 2011. – 392 с.
2. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. /О.Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
3. Enoka R.M. Neuromechanical basis of kinesiology / R.M. Enoka. – Cleveland: Human Kinetics, 1994. – 446 p.
4. Petrov Rayko. 100 years of Olympic wrestling. / Rayko Petrov // This history of Olympic wrestling is dedicated to the 100th anniversary of modern Olympic Games. - Budapest: FILA, 1997. - 160 с.
5. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку / Ю.П. Мічуда – К. Олімп. літ. – 2007. – 216 с.

Інформаційні ресурси:

1. Андреева О. Характеристика базових категорій фізичної реабілітації. URL: http://www.nbuv.gov.ua/soc_gum/ppmb/texts/2009_9/09anecpr.pdf.
2. Антипкін Ю. Г. Стан здоров'я дітей в умовах дії різних екологічних чинників /Ю.Г.Антипкін [Електронний ресурс]. URL: <http://m-l.com.ua/?aid=438#>.
3. Теорія та методика спортивно-масової фізичної культури. URL: http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/?page_id=592

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Оцінювання за семестр	Підсумковий (модульний) контроль	Сума
Змістовні модулі		
1		
60	40	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- відвідувати практичні (семінарські заняття);
- активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді;
- вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- дотримання умов академічної доброчесності.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2770>