



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ
БЕРЕСТИНСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ КОМУНАЛЬНОГО
ЗАКЛАДУ «ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-
ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ» ХАРКІВСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ РАДИ

Голова
робочої групи
Вячеслав
Вячеслав
ІВАХНЕНКО

Циклова комісія природничих дисциплін, фізичного виховання
та предмета «Захист України»

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. Загальна інформація	
Назва освітнього компонента	Атлетична гімнастика
Викладач (-і)	Івахненко Вячеслав Олександрович
Контактний телефон викладача	0500465148
Е-mail викладача	ivahnenkovaycheslav@gmail.com
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Освітньо-професійна програма	Середня освіта (Фізична культура)
Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	А 4 Середня освіта
Предметна спеціальність	А 4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Професійна кваліфікація	Вчитель-фаховий молодший бакалавр фізичної культури закладу загальної середньої освіти
Додаткова спеціалізація	Фахівець із організації фізкультурного дозвілля
Статус освітнього компонента	Вибірковий
Формат досвітнього компонента	Лекції, практичні заняття, самостійна робота
Обсяг освітнього компонента в кредитах ECTS	2,0
Посилання на освітній сайт викладача	
Консультації	Очні консультації:
2. Анотація до курсу Вибірковий компонент «Атлетична гімнастика» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів фахової передвищої освіти. «Атлетична гімнастика» передбачає вивчення здобувачами теорії та методики атлетичної гімнастики, засвоєння вправ для розвитку основних груп м'язів: вправ з гантелями, амортизаторами, резиновими медичними бинтами, вправ на блоках, похиленій лаві, з гирями, з набивними м'ячами, штангою, вправ на тренажерах та гімнастичних приладах. Одним із пріоритетних завдань, визначених «Національною доктриною розвитку освіти» є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Вагоме місце у вирішенні цього завдання належить теоретико-методичній підготовці фахівців до впровадження різних видів фізичного виховання, які б сприяли формуванню здорового способу життя громадян нашої країни. Практичний матеріал поступово ускладнюється, ставляться вимоги до виконання вправ до рівня заліку, підвищуються знання: з історії розвитку атлетичної гімнастики; організаційно-методичних порад до проведення занять; методики тренування; основних груп	

м'язів та базових вправ для їх розвитку; профілактиці травматизму; самоконтролю; засобів відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики.

3. Мета та цілі курсу

Головною метою вибіркового освітнього компонента «Атлетична гімнастика» є формування у здобувачів спеціальних знань з атлетичної гімнастики у загальній системі фізичного виховання та спорту.

Основними завдання вивчення освітнього компонента є надання здобувачам освіти поглиблені знання:

- 1) з історії розвитку атлетичної гімнастики;
- 2) з організаційно-методичних порад до проведення занять з атлетичної гімнастики;
- 3) з методики тренування з атлетичної гімнастики;
- 4) знань основних груп м'язів і базових вправ для їх розвитку;
- 5) профілактики травматизму, самоконтролю та засобів відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики.

На практичних заняттях здобувачі опановують спеціальні вправи для розвитку основних груп м'язів та розвитку фізичних якостей.

Soft skills.

Комунікативна компетентність. Здатність ефективно спілкуватися під час виконання вправ, роботи в парах і групах, давати та отримувати зворотний зв'язок.

Навички командної роботи. Уміння взаємодіяти у малій групі, підтримувати партнерів під час виконання силових елементів, працювати на спільний результат.

Самоменеджмент і дисциплінованість. Уміння організовувати власні тренування, дотримуватися техніки безпеки, планувати навантаження та контролювати їх виконання.

Тайм-менеджмент. Здатність раціонально розподіляти час на тренуваннях, виконання вправ та відпочинок.

Критичне мислення. Уміння аналізувати власну техніку, оцінювати помилки та підбирати способи їх корекції.

Емоційна стійкість та саморегуляція. Здатність контролювати емоції під час фізичного навантаження, підтримувати мотивацію та концентрацію.

Відповідальність і дотримання правил безпеки. Уміння діяти відповідально під час виконання атлетичних вправ та під час роботи з обладнанням.

Навички наставництва (peer-teaching). Здатність допомагати одногрупникам, пояснювати техніку, підтримувати інших під час тренувань.

Сформувані засвоєння здобувачами освіти основ розвитку основних фізичних якостей, покращення фізичної підготовленості, підвищення рівня фізичної працездатності засобами атлетичної гімнастики, навчання основним практичним навичкам, формування компетентності у спортивній діяльності.

Створювати умови для прояву та вихованню почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, винахідливості, комунікабельності, наполегливості, відповідальності, організованості і дисципліни.

Здійснювати популяризацію здорового способу життя, сприяння профілактиці шкідливих звичок та виховання позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами, популяризація атлетичної гімнастики серед молоді.

4. Результати навчання (компетентності)

Здобувачі освіти у результаті вивчення вибіркового компонента «Адаптивна фізична культура» повинні сформувані необхідні загальні та спеціальні компетентності відповідно до вимог освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура).

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК2 Здатність 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, фінансової грамотності, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК6 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК7 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні компетентності (СК)

СК1 Здатність враховувати в освітньому процесі з фізичної культури вікові особливості учнів.

СК5 Здатність до використання відкритих ресурсів, інформаційно-комунікаційних та цифрових технологій в освітньому процесі з фізичної культури.

СК8 Здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожного учня відповідно до його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

СК9 Здатність до планування освітнього процесу з фізичного виховання в межах посадових обов'язків.

СК10 Здатність до організації процесу навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти у сфері фізичної культури і спорту.

СК11 Здатність до використання освітніх інновацій у сфері фізичної культури і спорту.

СК16 Здатність до оволодіння базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

СК18 Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачів освіти.

Результати навчання:

РН3 Аналізувати можливості професійного розвитку з урахуванням умов педагогічної діяльності та індивідуальних запитів і потреб.

РН4 Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.

РН7 Організовувати освітній процес з використанням технологій дистанційного навчання.

РН16 Аналізувати психічні процеси, стани людини під час занять фізичною культурою.

РН17 Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

РН18 Обґрунтовувати вибір заходів з фізичної реабілітації.

РН20 Здійснювати навчання руховим діям та розвитку рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами, дотримуючись вимог техніки безпеки до спортивної бази, інвентаря та обладнання.

Після завершення вивчення цього курсу ви будете готові:

- здобувати, аналізувати інформацію, отриману з різних джерел, застосовувати її для індивідуального розвитку і самовдосконалення;
- вивчати, аналізувати та застосовувати у майбутній професійній діяльності літературу, подану в паперовій та електронній формах;
- самостійно засвоювати й використовувати нові методи дослідження, до освоєння нових сфер професійної діяльності;
- давати визначення основним поняттям освітнього компонента;
- дотримуватися вимог нормативно-правових документів, що регламентують організацію освітнього процесу з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, здійснювати їх аналіз;
- формувати навички здорового способу життя та безпечної поведінки, інтегрувати у змісті всіх предметів інваріантної та варіативної складових навчальних планів закладів загальної середньої освіти;
- використовувати знання як інструмент для розв'язання життєвих проблем;
- генерувати нові ідеї, приймати нестандартні рішення й нести за них відповідальність;
- володіти комунікативною культурою, уміти працювати в команді;
- працювати над удосконаленням загальноосвітнього рівня, професійної майстерності, коригування власної педагогічної і організаторської діяльності, реалізувати завдання національного виховання в освітньому процесі.

5. Організація навчання курсу

Обсяг курсу					
Вид заняття				Загальна кількість годин	
Лекції				14	
семінарські заняття / <i>практичні</i> / лабораторні				18	
самостійна робота				28	
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність		Курс (рік навчання)	Обов'язковий / Вибірковий	
Третій	А 4 Середня освіта		Другий	Вибірковий	
Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Тема 1. Історія розвитку атлетичної гімнастики	Лекція	Основна 1; 4 Допоміжна 6	Виконання завдань репродуктивного, частково-пошукового та творчого рівнів (2-4 години)	Максимальна оцінка - 5	тиждень
Тема 2. Організаційно-методичні поради до занять з атлетичної гімнастики	Лекція, практичне заняття	Основна 2; 3; 4 Допоміжна 1; 5	Виконання завдань репродуктивного, частково-пошукового та творчого рівнів (2-4 години)	Максимальна оцінка - 10	тиждень
Тема 3. Методика тренувань з атлетичної гімнастики	Лекція, практичне заняття	Основна 3; 5 Допоміжна 1; 3; 5	Виконання завдань репродуктивного, частково-пошукового та творчого рівнів (2-4 години)	Максимальна оцінка - 10	тиждень
Тема 4. Основні групи м'язів і базові вправи для їх розвитку	Лекція, практичне заняття	Основна 4; 5 Допоміжна 1; 2; 3	завдань репродуктивного, частково-пошукового та творчого рівнів (2-4 години)	Максимальна оцінка - 10	тиждень
Тема 5. Лікарський контроль під час занять атлетичною гімнастикою	Лекція	Основна 1; 4; 5 Допоміжна 1; 2; 3; 4	Виконання завдань репродуктивного, частково-пошукового та творчого рівнів (2-4 години)	Максимальна оцінка - 5	тиждень
Тема 6. Вправи з гумою, еспандером, з обтяженням (штангою, гантелями, гирею) й на тренажерах	Лекція, практичне заняття	Основна 3; 5 Допоміжна 1; 3; 5	Виконання завдань репродуктивного, частково-пошукового та творчого рівнів (2-4 години)	Максимальна оцінка - 10	тиждень
Тема 7. Колове тренування на приладах	Лекція, практичне заняття	Основна 2; 3; 4 Допоміжна 1; 5	Виконання завдань репродуктивного, частково-пошукового та творчого рівнів (2-4 години)	Максимальна оцінка - 10	тиждень
Тема 8. Методика силової, швидкісної підготовки, виховання витривалості, гнучкості	Практичні заняття	Основна 2; 3; 4 Допоміжна 1; 5	Виконання завдань репродуктивного, частково-пошукового та творчого рівнів (2-4 години)	Максимальна оцінка - 10	тиждень
Тема 9. Методика розвитку координації рухів засобами атлетичної гімнастики	Практичні заняття	Основна 1; 4; 5 Допоміжна 1; 2; 3; 4	Виконання завдань репродуктивного, частково-пошукового та творчого рівнів (2-4 години)	Максимальна оцінка - 10	тиждень
6. Система оцінювання курсу					

Загальна система оцінювання курсу

максимальна оцінка – 100 балів за семестр

Загальна система оцінювання включає оцінки за практичні заняття (80 балів), за контрольні роботи (10) та самостійну роботу (10 балів). Також враховуються виконання завдання репродуктивного, частково-пошукового та творчого рівнів. Критеріями ефективності запланованих результатів навчання є глибина та дієвість знань, системність та усвідомленість знань.

Метами і засобами оцінювання підготовки до занять та виконання практичних завдань виступають: усний контроль (індивідуальне і фронтальне опитування здобувачів освіти); засоби письмового контролю (тестові завдання, контрольні роботи, ситуаційні задачі), індивідуальні завдання – написання рефератів.

Рейтингова система оцінювання дозволяє врахувати рівень знань, поточну підготовку студентів до аудиторних занять та визначити рівень засвоєння навчального матеріалу окремої теми.

Оцінка «відмінно» (рівень досягнень А, бали 90-100). Здобувач освіти відповідно до програми виявив всебічні, системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної і додаткової літератури, сформулював повні відповіді на всі поставлені запитання, виявив креативність та вміння творчого застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань; має загальний високий рівень ерудиції та культури мови, здатний до самостійного поповнення надбаних знань і умінь у процесі подальшої світної роботи та професійної діяльності.

Оцінка «добре» (рівень досягнень В, бали 82-89). Здобувач освіти міцно засвоїв програмний матеріал, вміє логічно і послідовно його викласти, має повні та системні знання з дисципліни, точно формулює означення й правила, не допускає істотних помилок у відповідях на запитання, вільно оперує навчальним матеріалом компонента, знає наукову й довідкову літературу, має здатність до самостійного поповнення та оновлення знань.

Оцінка «добре» (рівень досягнень С, бали 75-81). Здобувач освіти виявив системні й глибокі знання навчального матеріалу, володіє відомостями з основної літератури, виявив вміння застосування набутих теоретичних знань для вирішення практичних завдань, глибоко розуміє матеріал. Знання здобувача освіти з окремих тем мають неповний характер, немає достатньої самостійності в аргументації відповідей, у відповідях він допускає недоліки, які може самостійно виправити.

Оцінка «задовільно» (рівень досягнень D, бали 64-74). Здобувач освіти виявив знання основного навчального матеріалу в необхідному для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності обсязі, вияв поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, давав неповні відповіді на поставлені запитання із

	<p>застосуванням певних штампів, виявив уміння репродуктивного вирішення практичних завдань, у процесі їхнього виконання допускав суттєві помилки, які міг усунути лише за допомогою викладача.</p> <p>Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень E, бали 60-63). Здобувач освіти володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно.</p> <p>Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень FX, бали 35-59). Здобувач освіти не засвоїв переважної частини програмного матеріалу, має поверхове, фрагментарне уявлення про компонент, допускав принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань, на більшість запитань не давав відповіді, не здатний використати наявні знання під час виконання простих практичних завдань, але спроможний самостійно доопрацювати програмний матеріал і підготуватися до повторного складання.</p> <p>Оцінка «незадовільно» (рівень досягнень F, бали 1-34). Здобувач освіти не опанував навчальним матеріалом, не має знань із більшої його частини, не дає відповіді на більшість поставлених завдань, не спроможний самостійно опанувати програмним матеріалом і потребує повторного вивчення компонент.</p>
Вимоги до письмової роботи	<p>Ви повинні виконати контрольну роботу, що складається з теоретичного питання, практичного та творчого завдань.</p> <p>Також враховуються виконанні завдання частково-пошукового та творчого рівнів, що передбачають написання творів-міркувань, есе, власних роздумів над даною проблемою.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	Виконання 50 % завдань
7. Політика курсу	
<p>Політика курсу спрямована на створення доброзичливої атмосфери на занятті, активної комунікації у групі з дотриманням правил академічної доброчесності. Не допускається однакове виконання домашніх завдань різними здобувачами. А також не допускається більше 20% елементів запозичених із відео-матеріалів мережі інтернет включати у ці завдання. Очікується, що здобувачі освіти відвідуватимуть всі лекційні та практичні заняття, оскільки систематичність є запорукою інтелектуального, функціонального та фізичного розвитку.</p> <p>На практичних заняттях викладається практичний матеріал та формуються важливі навички та уміння, засвоюються спеціальні знання необхідні для майбутнього фахівця галузі фізична культура та спорт. Письмові та рухові домашні завдання здобувачі повинні виконувати повністю та вчасно.</p> <p>Під час лекційного заняття здобувачам рекомендовано вести конспект. Система оцінювання орієнтована на отримання балів за активність здобувача, а також виконання завдань, які здатні розвинути творчий потенціал.</p>	
8. Рекомендована література	
<p>Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ковальчук Н. М., Ніколаєв Ю. М., Санюк В. І., Бичук О. І., Ніколаєв С. Ю. Гімнастика та методика її викладання: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 324 с. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика: метод. реком. до самостійної роботи студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 50 с. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика: метод. реком. до самостійної роботи студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2024. 100 с. 	

4. Сиротинська О. К., Сабіров С. О., Сироватко З. В., Чеховська А. Ю. Силові види спорту. Атлетична гімнастика: навч. посіб. для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського; Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 163 с.

5. Холодова О. О. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці: навч. посіб. / О. О. Холодова, В. Б. Бочарова, Ю. В. Вінніфк. Вінниця: ВНАУ. 2020. 201 с.

Додаткова:

1. Антіпова Є. І. Атлетична гімнастика – важливий елемент фізичного виховання закладів вищої освіти [Електронний ресурс] / Є. І. Антіпова, О. М. Гоголева // Грааль науки. 2023. № 25. С. 523-525. Режим доступу:

<https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1082>

2. Балашов Д., Стасенко О. Вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний розвиток і фізичну підготовленість юнаків 15-17 років. [Електронний ресурс]. Вісник Національного університету; Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2021. Вип. 14-15. С. 122-127. Режим доступу: <https://bit.ly/3UM5VcM>.

3. Воробйова О. М. Методика фізичного удосконалення засобами атлетичної гімнастики [Електронний ресурс]. Креативний простір. 2021. № 5. С. 13-14. Режим доступу: <https://bit.ly/3dLU7GP>

4. Симонік А. В., Симонік М. С., Пономарьов В.О. Вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний стан чоловіків різних вікових груп [Електронний ресурс]. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2021. № 1. С. 175-181. Режим доступу: <https://bit.ly/3UOcDPt>

5. Соболенко А. И., Корюкаєв Ю. А., Мартинов Н. Н. Технологія індивідуального оздоровлення студентів засобами атлетичної гімнастики [Електронний ресурс]. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 2. С. 151-154. Режим доступу: <https://bit.ly/3E1kuTU>

6. Цигановська Н. В. Значення атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти [Електронний ресурс] / Н. В. Цигановська, І. О. Кушнар'єв, І. Г. Бондалетов // Креативний простір. – 2022. – №9. С. 61-63. – Бібліогр.: 9 назв. – Режим доступу: <http://95.164.172.68:8080/khkdaк-xmlui/handle/123456789/1844>