

# ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут денної освіти

Кафедра педагогіки та суспільних наук,  
сектор фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
  
I. М. Петренко  
(підпис)

«28» червня 2024 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА

### «Атлетична гімнастика»

для студентів III курсу спеціальностей:  
дисципліна загальноуніверситетського вибору

ступінь вищої освіти: бакалавр

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні кафедри педагогіки та суспільних наук, сектор фізичного виховання. Протокол № 10 від « 28 » червня 2024 року

Укладачі:

**Васецький І.А.** - старший викладач кафедри педагогіки та суспільних наук,  
сектор фізичного виховання Полтавський університет економіки і торгівлі.

**Симоненко Н.О.** – старший викладач кафедри педагогіки та суспільних наук,  
сектор фізичного виховання Полтавський університет економіки і торгівлі.

## ЗМІСТ

Розділ 1.	Опис навчальної дисципліни	4
Розділ 2.	Перелік компетентностей та програмні результати навчання з навчальної дисципліни	5
Розділ 3.	Програма навчальної дисципліни	6
Розділ 4.	Тематичний план навчальної дисципліни	9
Розділ 5.	Система поточного та підсумкового контролю знань студентів	13
Розділ 6.	Інформаційні джерела	13
Розділ 7.	Програмне забезпечення навчальної дисципліни	14

## Розділ 1. Опис навчальної дисципліни

*Таблиця 1. Опис навчальної дисципліни*

Місце у структурно-логічній схемі підготовки	<i>Пререквізити: Загальні поняття: «фізична культура», «здоровий спосіб життя», «гігієна людини», «спорт».</i>	
	<i>Постреквізити: «Фізичне виховання»</i>	
Мова викладання	українська	
Статус дисципліни		
Курс/семестр вивчення	3 курс; 2 семестр	
Кількість кредитів ЄКТС/ кількість модулів	кредитів-5; модулів-4	
Денна форма навчання:		
Кількість годин: – загальна кількість: 1 семестр <u>150</u> , 2 семестр <u>–</u> .		
- лекції: ----		
- практичні (семінарські, лабораторні) заняття: 60 години		
- самостійна робота: 90 годин		
- вид підсумкового контролю (ПМК): 1 семестр <u>залік</u> , 2 семестр <u>–</u>		

## Розділ 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Атлетична гімнастика» є система теоретичних та практичних знань з оволодіння прийомами техніки виконання вправ на спеціальних силових тренажерах, з масою власного тіла та з додатковим обладнанням.

Широке застосування спортивних ігор в системі фізичного виховання пояснюється наступними чинниками:

- доступність гри для любого віку;
- можливість його широко використання для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, виховання моральних і волевих якостей і в той же час використання його як корисного і емоційного виду активного відпочинку при організації дозвілля молоді.

Таблиця 2. Перелік компетентностей та програмні результати навчання

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач</b>
Працювати в групі, як учасник, формуючи власний внесок у завдань групи.	Вміння працювати самостійно, проявляти дисциплінованість, добросовісність, пунктуальність та відповідальність, а також працювати у команді колег за фахом.

## Розділ 3. Програма навчальної дисципліни

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Фізична культура – невід’ємна, важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистості фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Свої функції, що розвиває і формує особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв’язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Це робить необхідним введення фізичного виховання до числа обов’язкових дисциплін вищих

закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах, суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів – професіоналів.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Атлетична гімнастика» є система теоретичних та практичних знань з оволодіння прийомами техніки виконання вправ на спеціальних силових тренажерах, з масою власного тіла та з додатковим обладнанням.

Головна мета дисципліни – 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.

Для досягнення мети передбачається вирішення наступних завдань: сприяти зміцненню здоров'я молодої людини; розвиток рухових здібностей студентів; зміцнення серцево-судинної і дихальної системи; формування надійної бази фізичного вдосконалення і підготовки длялюбих форм рухової діяльності в різних галузях праці; навчання життєво важливим руховим вмінням та навичкам; розвиток необхідних фізичних якостей (сила, силова витривалість, гнучкість); навчити правильному виконанню вправ атлетичної гімнастики; свідоме виконання рухових дій; формування потреби до фізичної культури і спорту та здорового способу життя; виховання почуття відповідальності за себе та своїх партнерів; залучення студентів до активного фізкультурно-оздоровчого руху; звільнення від шкідливих звичок; виховання у молоді волі, сміливості, активності.

### Програмний зміст навчальної дисципліни

Таблиця 3. Програмний зміст навчальної дисципліни

Назва розділу, модуля, теми	Кількість годин за видами занять						
	Разом	аудиторні				поза аудиторні заняття	
		лекції	семінарські	практичні	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота
<b>Модуль I. Розвиток витривалості</b>							
Розвиток загальної витривалості. Виконання	10	-	-	4	-	-	6

стрибків зі скакалкою. Розвиток гнучкості.							
Розвиток силової витривалості. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	10	-	-	4	-	-	6
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.	10	-	-	4	-	-	6
<b>Модуль II. Розвиток сили</b>							
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.	10	-	-	4	-	-	6
Розвиток сили для м'язів тулуба. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	10	-	-	4	-	-	6
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.	10	-	-	4	-	-	6
Розвиток сили для м'язів ніг. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, присідання з вагою,	10	-	-	4	-	-	6

підйоми на носки. Розвиток гнучкості.							
<b>Модуль III. Розвиток витривалості</b>							
Розвиток загальної витривалості. Виконання стрибків зі скакалкою. Розвиток гнучкості.	10	-	-	4	-	-	6
Розвиток силової витривалості. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	10	-	-	4	-	-	6
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.	10	-	-	4	-	-	6
Розвиток гнучкості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості, нахили тулуба, глибокі випади. Розвиток гнучкості.	10	-	-	4	-	-	6
<b>Модуль IV. Розвиток сили</b>							
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.	10	-	-	4	-	-	6
Розвиток сили для м'язів тулуба. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	10	-	-	4	-	-	6
Розвиток сили для м'язів рук. Виконання вправ на	10	-	-	4	-	-	6



тренажерах, жим штанги лежачи, розведення рук з гантелями, підйоми рук з гантелями сидячи, підйоми рук з 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.	10	-	-	4	-	-	6
<b>Всього:</b>	<b>150</b>			<b>60</b>			<b>90</b>

**Розділ 4. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни**

*Таблиця 4. Тематичний план вивчення навчальної дисципліни*

Назва теми та питання теми	Кількість годин	Назва теми та питання семінарського, практичного або лабораторного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи в розрізі тем	Кількість годин
<b>Модуль І.</b>					
Тема 1. Розвиток витривалості	12 год	Розвиток загальної витривалості. Виконання стрибків зі скакалкою. Розвиток гнучкості.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для розвитку загальної витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год
		Розвиток силової витривалості. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для розвитку загальної витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год
		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.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для розвитку силової витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год

<b>Модуль II.</b>					
Тема 2. Розвиток сили	16 год	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.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для розвитку сили. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год
		Розвиток сили для м'язів тулуба. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів пресу та стегон. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год
		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.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год
		Розвиток сили для м'язів ніг. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, присідання з вагою, підйоми на носки. Розвиток гнучкості.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для розвитку сили для м'язів ніг. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год
<b>Модуль III. Розвиток витривалості</b>					
Тема 3. Розвиток витривалості	16 год	Розвиток загальної витривалості. Виконання стрибків зі скакалкою. Розвиток гнучкості.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для розвитку загальної витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку	6 год

				гнучкості.	
		Розвиток силової витривалості. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для розвитку загальної витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год
		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.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для розвитку силової витривалості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год
		Розвиток гнучкості. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості, нахили тулуба, глибокі випади. Розвиток гнучкості.	4 год	Виконання вправ для розвитку гнучкості.	6 год
<b>Модуль IV. Розвиток сили</b>					
Тема 4. Розвиток сили	16 год	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.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для розвитку сили. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год
		Розвиток сили для м'язів тулуба. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, гіперекстензія. Розвиток гнучкості.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів пресу та стегон. Виконання статичних вправ для розвитку	6 год

				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.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для зміцнення м'язів рук і спини. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год
		Розвиток сили для м'язів ніг. Виконання вправ на тренажерах, присідання, станова тяга, жим штанги стоячи, присідання з вагою, підйоми на носки. Розвиток гнучкості.	4 год	Вдосконалення виконання вправ для розвитку сили для м'язів ніг. Виконання статичних вправ для розвитку гнучкості.	6 год

## Розділ 5. Система оцінювання результатів навчання

Таблиця 5. Розподіл балів за результатами вивчення навчальної дисципліни

Види робіт	Максимальна кількість балів
<b>За умови підсумкового контролю - залік</b>	
Модуль I-III відвідування занять (60 балів);	60
поточний контроль (15 балів),	15
завдання самостійної роботи (25 балів);	25
Разом	100

Таблиця 6. Шкала оцінювання знань 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

## Розділ 6. Інформаційні джерела: Основні:

1. Вознюк Тетяна Володимирівна. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.
2. Гринченко І. Б. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів / С. В. Коваленко., Ю. В. Воронов. – К., 2019. – С. 13–23.
3. Карпа І. Я. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5. – С. 215–221.

4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2017. – 180 с.
5. Основи тактичної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : методичні вказівки / Уклад. А. А. Чхань, О. А. Колос. – Вінниця : ВНТУ, 2021. – 22 с.
6. Семенів Б.С., Костюк М.З. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Теорія та методика викладання обраного виду спорту» Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. Львів, 2022. 52 с.
7. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2017. – 297 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.
9. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
10. Шутка Г. І., Голубева О.Т., Якимишин І.Д., Стахів М. М. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол, волейбол, гандбол, настільний теніс): навчальний посібник. Львів, 2021. 112 с.
11. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

### **Додаткові**

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навч.-метод. посіб. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.

### **Розділ 7. Програмне забезпечення навчальної дисципліни**

1. Васецький І.А., Симоненко Н.О.: Атлетична гімнастика: дистанційний курс [Електроний ресурс] // І.А. Васецький Н.О., Симоненко: ПУЕТ. – Режим доступу: <https://www2.el.puet.edu.ua/wk/course/view.php?id=3362&notifyeditingon=1>