Силабус дисципліни

Атлетична гімнастика

Ступінь вищої освіти – бакалавр
спеціальність - «Фізична культура і спорт»
освітньо-професійна програма – «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: III, **Семестр:** VI
Кількість кредитів: 5 **Мова викладання:** українська

Керівник курсу

ППП Старший викладач Чорненький Андрій Іванович

Контактна інформація 097-248-27-31

Опис дисципліни

Дисципліна “Атлетична гімнастика” спрямована на формування педагогічних вмінь та навичок, знань з теорії, необхідні для самостійної роботи студента-спортсмена. Оволодіти необхідними теоретичними знаннями з підготовки. Формувати знання, вміння та навички під час навчання основним технічним прийомам.

Структура курсу

Години (лек. / пр.)	**Тема**	**Результати навчання**	**Завдання**
3 /	1. Правила техніки безпеки під час занять у тренажерному залі	Вимоги до початку заняття. Заборони бід час роботи в спортивному залі. Позаштатні ситуації.	Опитування
3 /	2. Теоретичні засади Атлетичної гімнастики	Коротко про роботу м’язів. Важливість дихання в атлетизмі. Особливості спортивного одягу та особистої гігієни.	Опитування
3/	3. Самоконтроль в атлетичній гімнастиці	Поняття про самоконтроль в гімнастиці. Об’єктивні та суб’єктивні показники самоконтролю. Поняття про інтенсивність навантаження. Щоденник занять з атлетичної гімнастики..	Тести

3/4	4. Методика побудови тренувального процесу в атлетичнійгімнастиці.	Принципи планування тренувального циклу. Принципи планування тренувального заняття. Принципи виконання вправ.	Опитування , тести, показ
3/4	5. Основні вправи Атлетизму	Класифікація вправ. Вправи для різних частин тіла.	Опитування, тести, показ
4/6	6. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів рук.	Основні м'язи вільної верхньої кінцівки, вправи для розвитку м'язів плеча, вправи для розвитку різних ділянок м'язів - розгиначів плеча, вправи для розвитку різних ділянок м'язів - згиначів плеча, вправи для розвитку м'язів передпліччя. Вправи для розвитку м'язів передпліччя.	Опитування, тести, показ
4/6	7. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.	Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів.	Опитування , тести, показ
4/6	8. Базові та формуючі вправи для розвитку м"язів спини.	Основні м'язи спини. Вправи для розвитку м'язів спини.	Опитування, показ
3/4	9. Раціон харчування	Особливості харчування атлета. Вимоги до розподілу прийому їжі. Основні харчові добавки. Десять кроків до великих м'язів.	Опитування , показ

Літературні джерела

1. Боднар А. І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18-21 річного віку з використанням програм з використанням програм танцювального та силового фітнесу : автореф. дис. ...канд. наук. з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Боднар Антон Ігорович ; ЛДУФК імені Івана Боберського. - Львів, 2021. - 23 с.
2. Боднар А. І. Удосконалення адаптаційних можливостей жінок 18-21 річного віку з використанням програм танцювального та силового фітнесу : дис. ...канд. наук з фіз. вихвання та спорту : 24.00.02 / Боднар Антон Ігорович. - Миколаїв, 2021. - 245 с.
3. Дубачинський О. В. Удосконаленння змісту спортивно-оздоровчих занять у силовому фітнесі з використанням варіативних режимів навантажень : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Дубачинський Олег Васильович. - Миколаїв, 2020. - 233 с.

4.Шевців У. Зміни показників силових здібностей юнаків під впливом занять атлетичною гімнастикою / Уляна Шевців, Федір Загура, Оксана Іваночко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р., м. Львів). - Львів, 2020. - С. 75-79.

Політика оцінювання

У процесі вивчення дисципліни використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань; екзамен. Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад,

лікарняний). Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено. Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Підсумковий бал (за 100-бальної шкалою) з дисципліни визначається як середньозважена величина, в залежності від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3
40 %	40 %	5 %	15 %
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінг	Самостійна робота
Визначається як середнє арифметичне з оцінок під час занять	Два теоеретичних питання по 30 балів; одне практичнее завдання – 40 балів Теми 1-9	Оцінюється виконання певних завдань тренінгу	Оцінка за проходження тестування (20 тестів по 5 балів)

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	**За національною шкалою**	**За шкалою ECTS**
90-100	Відмінно	A (відмінно)
85-89	Добре	B (дуже добре)
75-84		C (добре)
65-74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)