

## Анотація вибіркової навчальної дисципліни

### Практикум з гімнастики

назва вибіркової навчальної дисципліни

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Назва кафедри, яка викладає навчальну дисципліну          | <i>Кафедра спортивних видів гімнастики</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Шифр вибіркової навчальної дисципліни                     | ВД309                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Загальна кількість кредитів ЄКТС                          | 3 кредити ЄКТС                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Форма підсумкового контролю                               | залік                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Короткий опис змісту дисципліни (мета, тематика та зміст) | <p>Вивчення цієї дисципліни є основним засобом розвитку і вдосконалення фізичних якостей та здібностей, які необхідні спортсмену для досягнення високої спортивної майстерності у вибраному виді спорту.</p> <p>Предметом вивчення навчальної дисципліни «Практикум з гімнастики» є система специфічних вправ і методичних прийомів, які застосовуються з метою поглибленого розвитку і вдосконалення рухових якостей, надбання життєво необхідних навиків прикладного характеру, розв'язання завдань технічної і морально-вольової підготовки з урахуванням специфіки обраного виду спорту. Дякуючи доступності, ефективності та емоційності вправ на заняттях з гімнастики, найкращим чином вирішуються численні завдання, які типічні для фізичного виховання в цілому, але втілені в специфічні для гімнастики форми.</p> <p>Програма навчальної дисципліни складається з таких тем: застосування прикладних та загальнорозвиваючих вправ з метою розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості; застосування опорних стрибків та акробатичних вправ з метою удосконалення координації рухів та рухових якостей швидко-силового</p> |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                             | характеру; застосування вправ на гімнастичних снарядах, з метою удосконалення технічної і фізичної підготовленості спортсменів у вибраному виді спорту; застосування стрибкових вправ на батуті, з метою удосконалення координаційних здібностей спортсменів; застосування гімнастичних вправ з метою удосконалення фізичних якостей – сили, гнучкості, витривалості.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни (загальні та/або спеціальні) | Здатність працювати в команді. Здатність планувати та управляти часом. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово. Здатність бути критичним і самокритичним. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність до організації оздоровчо рекреаційної рухової активності різних груп населення. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. Здатність до безперервного професійного розвитку. |
| ПІБ науково-педагогічного працівника/ів, який/і викладає/ють навчальну дисципліну, електронна пошта         | Колеснік Ірина Володимирівна<br><a href="mailto:ikolesnik@uni-sport.edu.ua">ikolesnik@uni-sport.edu.ua</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |