

## Анотація вибіркової навчальної дисципліни

### Практикум з гімнастики

назва навчальної дисципліни

Шифр навчальної дисципліни	ВД.ФКС35, ВД.Х26
Загальна кількість кредитів	3 кредити ЄКТС
Короткий опис змісту дисципліни	<p>Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра. Вивчення цієї дисципліни на першому курсі 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 стрійових, 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 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</p>

	метою удосконалення фізичних якостей – сили, гнучкості, витривалості.
Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної оздоровчої активності різних груп населення, здатність працювати у команді, здатність планувати та управляти часом, 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 постійного безперервного професійного розвитку, здатність застосовувати знання про мету, завдання, принципи, засоби, методи та структуру підготовки спортсменів в обраному виді спорту, здатність залучати дітей до занять обраним видом спорту, здійснювати планування та реалізацію тренувального процесу на першій стадії багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту
Передумови, що мають бути виконані здобувачами вищої освіти для обрання навчальної дисципліни	Наявність повної загальної середньої освіти або ступеня «молодший бакалавр» (освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст») або ступеня «бакалавр» чи іншого ступеня вищої освіти з іншої спеціальності.
Назва кафедри, що викладає навчальну дисципліну	Кафедра спортивних видів гімнастики
ПІБ науково-педагогічного працівника, який викладає навчальну дисципліну	Колеснік Ірина Володимирівна Герасимчук Катерина Миколаївна
Рішення Науково-методичної ради університету про включення навчальної дисципліни до каталогу вибіркового дисциплін	Протокол № 2 від 25.04.2023 р.