

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 6 «АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА»
Рівень ВО	бакалаврський
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	014 «Середня освіта (Фізична культура)» / «Середня освіта. Фізична культура»
Форма навчання	денна / заочна
Курс, семестр, протяжність	Денна / Заочна: 3-й курс, 5-й семестр, один семестр
Семестровий контроль	Залік
Обсяг годин (всього: з них лекції/практичні)	Денна: 3 кредити, 90 год. (лекції – 10 год., лабораторні – 26 год.) Заочна: 3 кредити, 90 год. (лекції – 4 год., лабораторні – 10 год.)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Теорії фізичного виховання та рекреації
Автор дисципліни	Доцент Ніколаєв Сергій Юрійович
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Наявність достатнього освітнього базису з педагогіки та психології, анатомії та фізіології людини, теорії та методики фізичного виховання, гімнастики та методики її викладання, біомеханіки
Що буде вивчатися	Теорія та методика атлетичної гімнастики, вправи для розвитку основних груп м'язів: вправи з гантелями, амортизаторами, резиновими медичними бинтами, вправи на блоках, похилій лаві, з гирями, з набивними м'ячами, штангою, вправи на тренажерах та гімнастичних приладах
Чому це цікаво/треба вивчати	Атлетична гімнастика – це система вправ з різними обтяженнями, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток сили й витривалості, формування красивої атлетичної будови тіла. Її можна використовувати для збільшення сили, покращення спортивних результатів, для відновлення працездатності травмованих частин тіла.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Студенти опанують спеціальні вправи для розвитку основних груп м'язів та розвитку фізичних якостей; здобудуть знання з

	методики тренування, дозування навантаження, профілактики травматизму, самоконтролю та засобів відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	<ul style="list-style-type: none"> – Здатність надавати організаційні-методичні поради до проведення занять з атлетичної гімнастики. – Здатність володіти методикою тренування з атлетичної гімнастики. – Здатність використовувати знання про основні групи м'язів і вправи для їх розвитку, з профілактики травматизму, самоконтролю та засобів відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики. – Здатність використовувати засоби атлетичної гімнастики для збільшення сили, покращення спортивних результатів, для відновлення працездатності травмованих частин тіла
Інформаційне забезпечення	Силабус, презентаційні матеріали
Web-посилання на (опис дисципліни) силабус навчальної дисципліни на веб-сайті факультету (інституту)	

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)