

## Перелік вибіркових дисциплін ОР бакалавр

Назва кафедри	Теорія та методика фізичної культури
Назва дисципліни	Теорія та методика атлетичної гімнастики
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредитів (120 год.)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	3 курс, 6 семестр (I півріччя)
Кількість семестрів, протягом яких вивчається	1 семестр
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	денна та заочна форма навчання
Попередні умови	Вивчення дисциплін: Історія фізичної культури; Гімнастика та методика її викладання;
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	014 Середня освіта (Фізична культура); 017 Фізична культура і спорт
Короткий опис дисципліни	<p>Викладає дисципліну: Балашов Дмитро Іванович, кандидат педагогічних наук, доцент, майстер спорту України з гімнастики спортивної.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здатність надавати організаційні-методичні поради до проведення занять з атлетичної гімнастики;</li> <li>• здатність володіти методикою тренування з атлетичної гімнастики;</li> <li>• 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;</li> <li>• здатність використовувати засоби атлетичної гімнастики для збільшення сили, покращення спортивних результатів, для відновлення працездатності травмованих частин тіла.</li> </ul>