

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Кафедра загальноєкономічної підготовки

<i>Семестр</i>	4
<i>Освітній ступінь</i>	Бакалавр
<i>Кількість кредитів ЄКТС</i>	3
<i>Форма контролю</i>	Залік

Загальний опис дисципліни

Навчальна дисципліна “Атлетична гімнастика” спрямована на вивчення студентами теорії та методики викладання атлетичної гімнастики, оволодіння технікою основних та допоміжних вправ атлетичної гімнастики, методики навчання, тренування та правил проведення змагань з окремих силових видів спорту, основ організації масових та індивідуальних занять з атлетичної гімнастики, підготовки їх до свідомого оволодіння професійно-педагогічними вміннями та навичками

Завдання вивчення дисципліни

1. Вивчення історії розвитку атлетичної гімнастики.
2. Формування системних знань з організації та методики проведення занять з атлетичної гімнастики.
3. Засвоєння методики побудови тренування з атлетичної гімнастики.
4. Вивчення основних груп м'язів і базових вправ для їх розвитку.
5. Закріплення правил профілактики травматизму, самоконтролю та засобів відновлення на заняттях з атлетичної гімнастики.

По закінченні вивчення курсу студенти повинні **знати**:

- основні засоби атлетичної гімнастики та форми організації занять;
- особливості застосування вправ силового напрямку у тренувальному процесі;
- вплив вправ силового напрямку на організм людини;
- загальні відміни найвідоміших видів фізичних занять силового напрямку;
- можливості їх використання в оздоровчих закладах;

Компетентності:

Інтегральна компетентності

ІКІ. Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, пов'язані з фізичним вихованням (гімнастикою, видами атлетичної гімнастики); інтегрувати знання та вирішувати складні питання, формулювати судження за недостатньої або обмеженої інформації; ясно і

недвозначно доносити свої висновки та знання, розумно їх обґрунтовуючи, до фахової аудиторії.

Загальні компетентності

ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 4. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 6. Здатність приймати обґрунтовані рішення

ЗК 7. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;

ЗК 8. Здатність спілкуватись іноземною мовою.

ЗК 9. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 10. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

ЗК 11. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 12. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів)

Спеціальні компетентності

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 2. Здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.

СК 3. Здатність провадити безпечну для здобувачів вищої освіти практичну діяльність з атлетичної гімнастики

СК 4. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 5. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

СК 6. Здатність надавати долікарську допомогу під час виконання невідкладних станів.

СК 7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 8. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери атлетичної гімнастики

СК 9. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

СК 10. Здатність використовувати нетрадиційні методи, засоби і технології в організації масової фізичної культури різних верств населення.

СК 11. Здатність вчитися та оволодіти сучасними знаннями.

СК 12. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання.

Професійні компетентності

ПК1. Знання особливостей соціалізації особи шляхом залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ПК2. Знання характеристик технологічних основ атлетичної гімнастики;

ПК3. Уміння демонструвати виконання сучасних силових вправ;

ПК4. Знання передового зарубіжного досвіду з функціонування організацій з силових видів спорту

Програмні результати навчання

ПРН 1. Здатність і розуміння значення основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку;

ПРН 2. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення;

ПРН 3. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;

ПРН 4. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;

ПРН 5. Здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання;

ПРН 6. Здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення ;

ПРН 7. Здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя;

ПРН 8. Здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять;

ПРН 9. Здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я;

Зміст за темами:

Тема 1. Історія розвитку атлетичної гімнастики

Тема 2. Атлетизм як суспільне явище.

Тема 3. Основні визначення, термінологія й поняття, класифікація фізичних вправ в атлетичній гімнастиці

Тема 4. Атлетична гімнастика: культуризм, бодибілдінг, фітнес

Тема 5. Гігієна, загартування. Режим і харчування спортсмена.

Тема 6. Техніка безпеки на заняттях атлетичною гімнастикою. Медичний контроль. Профілактика травматизму

Тема 7. Теоретичні аспекти нормування фізичних навантажень у процесі фізичного тренування

Тема 8. Негативні явища в процесі тренування.

Тема 9. Вдосконалення розвитку силових якостей засобами атлетичної гімнастики

Тема 10 .Сила. Система силової підготовки. Компоненти тренувального навантаження

Тема 11. Силове тренування. Організація тренувальних занять

Тема 12 .Вивчення базових та формуючих вправ

Тема 13. Класифікація основних груп м'язів. Базові та допоміжні вправи. Темп і режими виконання вправ

Тема 14. Заняття на тренажерах, іншому обладнанні силового тренування

Тема 15. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності