

ОПИС

навчальної дисципліни «Оздоровчі види гімнастики»

I семестр 2018/2019 н.р.

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 22 Охорона здоров'я

Спеціальність - 227 Фізична терапія, ерготерапія

1. Загальна характеристика дисципліни

Загальний обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС.

Статус дисципліни – вибіркова.

Факультет (інститут) – навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я.

Кафедра – спортивних дисциплін і туризму.

Курс – 1; семестр – I; вид підсумкового контролю – залік.

Викладач: канд. пед. наук, ст.. викладач Чепелюк А.В.

Мова навчання – українська.

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни: год / кредити ЄКТС	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	1 *	1	4 / 120	48	16		32	-	72	-	+	-

* на основі ОКР Молодший спеціаліст

2. Зміст лекційного матеріалу

Історія формування, сучасний стан і основні тенденції розвитку оздоровчих видів гімнастики; сучасний стан та перспективи розвитку оздоровчих видів гімнастики в Україні; види гімнастики як засіб оздоровлення; використання оздоровчих видів гімнастики в оздоровчо-рекреаційній руховій активності, загальні основи теорії і методики оздоровчих видів гімнастики, методика проведення оздоровчо-тренувальних програм з оздоровчих видів гімнастики.

3. Самостійна робота студента

Самостійна робота студента з дисципліни включає: опрацювання теоретичного матеріалу; підготовку до написання контрольної роботи; підготовку до співбесіди з лектором.

4. Система поточного та підсумкового контролю результатів навчання. Критерії оцінювання

Засвоєння студентами теоретичного матеріалу перевіряється груповими самостійними роботами, а практичних вмінь та навичок з дисципліни нормативами технічної підготовки, співбесідою з лектором.

Співбесіда з лектором у I семестрі проводиться в кінці семестру за наперед оголошеним розкладом. Семестрова підсумкова оцінка у I семестрі визначається як сума балів з усіх видів навчальної роботи.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Розподіл 100 балів між видами робіт:

Поточний контроль – 60 балів:

- вивчення оздоровчо-тренувальної програми (уроку) степ-аеробіки; вивчення оздоровчо-тренувальної програми (уроку) силового-фітнесу; вивчення оздоровчо-тренувальної програми (уроку) фітболами; вивчення оздоровчо-тренувальної програми (уроку) пілатесу; вивчення оздоровчо-тренувальної програми (уроку) стретчингу; вивчення оздоровчо-тренувальної програми (уроку) йога-фітнесу.

- проведення однієї частини (за завданням викладача) оздоровчо-тренувальної програми (уроку) степ-аеробіки, силового-фітнесу, футболками, пілатесу, стретчингу, йога-фітнесу.

- контрольна робота: – 20 балів

- співбесіда з лектором: – 20 балів

Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в письмовій формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

Джерела інформації

1. Менхин, Ю. В., Менхин, А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
2. Мороз О.О., Чернокоза Л.В. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: Методичні вказівки. – Чернівці: Рута, 2000. – 31 с.
3. Ритмическая гимнастика : [метод. пособ.] / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. – СПб. : Познание, 2001. – 104 с.
4. Огнистий А.В. Оздоровчі види гімнастики: Методичні рекомендації. — Т.: ТДПУ, 2004. — 52 с.
5. Череповська О.А. Аеробіка: [метод. вказівки.] / О.А. Череповська, Т.В. Палагнюк. – Львів: Вид. НУЛП, 2006. – 56 с.
6. Чепелюк А.В. Теорія і методика викладання аеробіки та шейпінгу. / А. В. Чепелюк, О. Б. Михайловський // Тексти лекцій. – Дрогобич: РВВ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. – 80с.
7. Чепелюк А.В. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій) / А.В. Чепелюк, Р.Г. Кушнір. – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 96 с.

Викладач

к.п.н. Чепелюк А.В.

Завідувач кафедрою

д.п.н., доц. Кондрацька Г.Д.