Опис навчальної дисципліни

Оздоровчі види гімнастики
Тип дисципліни:
Нормативна.
Семестр:
перший.
Обсяг дисципліни:
загальна кількість годин – 120 (кредитів ЄКТС – 4), аудиторні години: лекції – 16, семінарські – 32; самостійна робота – 72.
Лектор:
канд. пед. наук, ст. викладач Чепелюк А.В.
Результати навчання:
знати: зміст, характеристику, особливості організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання; взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки у оздоровчих видах гімнастики; методи та засоби, що застосовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості, координаційних здібностей; методику проведення занять із загальної фізичної підготовки у оздоровчих видах гімнастики.
вміти: а) загальна компетентність: виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя; визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять; здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації; аналізувати попередні знання з метою їх використання під час складання комплексів вправ та організації заняття з оздоровчих видів гімнастики.
б) компетентність, що відповідає предмету: здійснення системного планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять; організовування оздоровчо-розважальних і спортивних заходів; створювання необхідного уявлення про техніку вправи; послідовність і методику навчання техніки окремих вправ; опанування необхідними уміннями та навичками виконання вправ.
Спосіб навчання:
аудиторне.
Необхідні обов'язкові попередні та супутні дисципліни:
навчальна дисципліна пов'язана з попереднім вивченням шкільного курсу з фізичного виховання та основ здоров'я, позакласної шкільної роботи, а саме, секційних занять з різних видів спорту.
Зміст навчальної дисципліни:
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.
Рекомендована література:
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., Чорнокоза 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.

Форми та методи навчання:

лекції, практичні заняття, контрольна робота.

Методи і критерії оцінювання:

– поточний контроль: засвоєння студентами теоретичного матеріалу перевіряється груповими самостійними роботами, а практичних вмінь та навичок з дисципліни нормативами технічної підготовки, співбесідою з лектором;

– підсумковий контроль: співбесіда з лектором, залік наприкінці семестру.

100-бальна шкала оцінювання.

Мова навчання:

українська.

Кафедра: спортивних дисциплін і туризму.