



Вінницький  
національний медичний  
університет  
ім. М.І. Пирогова

## АНОТАЦІЯ ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

# ВК 28-ЗК «РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА З ЕЛЕМЕНТАМИ ЧЕРЛІДЕНГУ»



Кафедра, яка забезпечує  
викладання:  
**СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ,  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**



Спеціальність:  
для всіх  
спеціальностей



Рівень вищої освіти:  
I (бакалаврський),  
II (магістерський),  
III (освітньо-науковий)



Обсяг  
(кредити ЄКТС):  
**3,0**



Мова викладання:  
українська



Пререквізити:  
не вимагаються



### ПРЕДМЕТНА ГАЛУЗЬ ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

Освітній компонент спрямований на розвиток рухових здібностей, координації, гнучкості, витривалості та естетичної культури рухів. У межах курсу поєднуються елементи ритмічної гімнастики, танцювальних рухів і базових елементів черліденгу, що сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та формуванню навичок командної взаємодії. Здобувачі освіти опановують техніку виконання гімнастичних і танцювальних елементів, простих акробатичних рухів, підтримок, пірамід і синхронних композицій, розвивають ритмічність, пластичність, музичність і виразність рухів. Практичні заняття передбачають виконання комплексів вправ, постановку композицій під музичний супровід та розвиток фізичних якостей.



#### ОСНОВНИМИ ЗАВДАННЯМИ Є:

- ✓ розвиток фізичних якостей і рухових навичок;
- ✓ формування здатності виконувати гімнастичні, танцювальні та базові акробатичні елементи;
- ✓ розвиток координації, ритмічності й пластичності рухів;
- ✓ формування навичок командної роботи та синхронної взаємодії;
- ✓ сприяння зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної активності.



### ПРАКТИЧНІ НАВИЧКИ ТА СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ

Після опанування освітнього компонента здобувач освіти зможе:



виконувати базові елементи ритмічної гімнастики та черліденгу;



поєднувати рухи в композиції під музичний супровід;



розвивати координацію, гнучкість, витривалість і силу;



працювати у команді та виконувати синхронні рухові дії;



застосовувати вправи для підтримання фізичної форми та здорового способу життя;



здійснювати самоконтроль фізичного стану під час занять.

### СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ



ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК  
ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ



КОМАНДНА РОБОТА  
ТА ЛІДЕРСТВО



ТВОРЧА ТА СЦЕНІЧНА  
ДІЯЛЬНІСТЬ



УЧАСТЬ У СПОРТИВНИХ  
І ТВОРЧИХ ЗАХОДАХ



ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО  
СПОСБУ ЖИТТЯ



ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ:  
**ЗАЛІК**



ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ:



<http://vnm.u.edu.ua/>



КАФЕДРИ



СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ



ВИБІРКОВІ КУРСИ