

Дисципліна	<b>Вибіркова дисципліна 1 «ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА З ЕЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ»</b>
Рівень ВО	бакалаврський
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	Середня освіта (Українська мова і література)/ Середня освіта. Українська мова та література. Світова література. Філологія/ Українська мова та література. Світова література
Форма навчання	денна
Курс, семестр, протяжність	2 курс, 3 семестр, 1 семестр
Семестровий контроль	Залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	3 кредити, 90 год (46 практичних)
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Здоров'я і фізичної культури
Автор дисципліни	Іщук Олена Анатоліївна, кандидат педагогічних наук, доцент
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Створення загального поняття про характер навчального предмета “ Оздоровча гімнастика з елементами йоги”, який вирішує завдання розвитку і збереження психофізичних здібностей людини.
Що буде вивчатися	У навчальній дисципліні “ Оздоровча гімнастика з елементами йоги” будуть розглядаються основні види оздоровчої гімнастики та їх користь, а також безпосередній вплив на організм людини від виконання вправ з елементами йоги, які сприяють розвитку силової витривалості, покращують кровообіг в м'язах і сприяють формуванню правильної постави.
Чому це цікаво/треба вивчати	Щорічно у закладах вищої освіти простежується зростання кількості студентів з ослабленим здоров'ям. У зв'язку з цим, актуальним є вивчення особливостей занять оздоровчою гімнастикою, завдань, проблем і перспектив діяльності, спрямованої на профілактику захворювань і зміцнення здоров'я студентів.
Чому можна навчитися (результати навчання)	У процесі вивчення даної дисципліни студенти зможуть: - користуватися технічними засобами під час проведення самостійних занять з використанням засобів оздоровчої гімнастики; - використовувати засоби оздоровчої гімнастики з елементами йоги в залежності від вікових особливостей, статі, фізичної підготовки, а також рівня фізичного стану; - самостійно складати та проводити комплекс вправ з предметами та без предметів під музику із різних вихідних положень для розвитку фізичних якостей, потрібних для зміцнення здоров'я; - складати композиції, що використовуються на заняттях оздоровчої гімнастики; - адекватно застосовувати контроль фізичних навантажень на заняттях.

<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні бути компетентними в таких питаннях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медико-гігієнічні вимоги щодо збереження здоров'я;</li> <li>- основи здорового способу життя;</li> <li>- принципи оздоровчої гімнастики;</li> <li>- нетрадиційні системи фізичних вправ інноваційного характеру;</li> <li>- форми і методи організації занять оздоровчою гімнастикою;</li> <li>- закономірності формування фізкультурно-оздоровчих технологій;</li> <li>- форми, методи, засоби організації та проведення занять оздоровчою гімнастикою;</li> <li>- основи техніки виконання вправ;</li> <li>- методика проведення занять оздоровчою гімнастикою з різними групами населення;</li> <li>- самоконтроль функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем;</li> <li>- організація та методика проведення особистих фізкультурно-оздоровчих занять у вільний час.</li> </ul>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>силабус, презентаційні матеріали</p>
<p>Силабус навчальної дисципліни на вебсайті факультету (інституту)</p>	<p><a href="https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya">https://vnu.edu.ua/uk/faculties-and-institutions/fakultet-fizichnoi-kulturi-sportu-ta-zdorovya</a></p>

Здійснити вибір - [«ПС-Журнал успішності-Web»](#)