

Дисципліна	Вибіркова дисципліна «Фізичне виховання (за видами спорту) – ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА З ЕЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ»
Рівень ВО	Бакалаврський
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	Для всіх освітніх програм, спеціальностей та галузей знань ВНУ імені Лесі Українки
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	3 курс – 5, 6 семестри, два семестри; 4 курс – 7, 8 семестри, два семестри
Семестровий контроль	Залік у 6 та 8 семестрах
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	8 кредитів, 240 год.; із них практичні – 120 год.
Мова викладання	Українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Здоров'я і фізичної культури
Автор дисципліни	доцент Ішук 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.

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

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