

Освітній компонент	Вибірковий ОК 1 «Оздоровча гімнастика з елементами йоги»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	014 Середня освіта (Українська мова і література) ОПП <i>Середня освіта. Українська мова та література. Англійська мова</i>
Форма навчання	денна
Курс, семестр, протяжність	2 (3 семестр), 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	150 годин, з них: лекцій – 10 годин, практичних – 20 годин
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	здоров'я і фізичної культури
Автор ОК	Ищук Олена Анатоліївна, кандидат педагогічних наук, доцент
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Створення загального поняття про характер ОК “Оздоровча гімнастика з елементами йоги”, який вирішує завдання розвитку і збереження психофізичних здібностей людини.
Що буде вивчатися	У процесі опанування ОК “Оздоровча гімнастика з елементами йоги” будуть розглядатися 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 ОК здобувачі освіти 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

	<p>предметами та без предметів під музику із різних вихідних положень для розвитку фізичних якостей, потрібних для зміцнення здоров'я;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 здобувачі освіти повинні бути компетентними в таких питаннях:</p> <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.