

Освітній компонент	Вибірковий ОК 1 <b>«Оздоровча гімнастика з елементами йоги»</b>
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	035 Філологія ОПП <i>Українська мова та література. Світова література</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	<b>Іщук Олена Анатоліївна</b> , кандидат педагогічних наук, доцент
<b>Короткий опис</b>	
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 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 здобувачів освіти.
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 предметами та без предметів під музику із різних вихідних положень для розвитку фізичних якостей, потрібних для зміцнення здоров'я;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- складати композиції, що використовуються на заняттях оздоровчої гімнастики;</li> <li>- адекватно застосовувати контроль фізичних навантажень на заняттях.</li> </ul>
Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)	<p>Згідно з вимогами ОПП здобувачі освіти 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>