

<i>Освітній компонент</i>	Вибірковий освітній компонент 3.2. «Оздоровчі види гімнастики»
Рівень ВО	перший (бакалаврський) рівень (на основі ПЗСО, НРК 5)
Назва спеціальності/ освітньо- професійної програми	Терапія та реабілітація/Ерготерапія
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	2 курс, 4 семестр, 5 кредитів ЄКТС
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин(з них лекції/практичні	Усього 150 год., з них: лекц. – 10 год, практ. – 20 год
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра фізичної терапії та ерготерапії
Автор ОК	Кандидат педагогічних наук, доцент Грейда Наталія Богданівна
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Пререквізити: фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: нордівська ходьба; калланетика); нормальна анатомія людини з основами функціональної анатомії та кінезіології; нормальна фізіологія людини з основами патфізіології (за професійним спрямуванням); вступ до спеціальності.
Що буде вивчатися	Формування у здобувачів професійних важливих умінь використовувати різні види оздоровчої гімнастики, основними серед яких є дихальна гімнастика, стретчинг, східні види гімнастики (йога, цигун, ушу та ін.), аква-гімнастика, аутогенне тренування, шейпінг, калланетка, фітнес, аеробіка, народна та нетрадиційна гімнастика, необхідні для застосування з оздоровчою і профілактичною метою у комплексному відновленні фізичного стану та працездатності хворих та осіб з порушенням здоров'я.
Чому це цікаво/треба вивчити	Оздоровчі види гімнастики можуть бути ефективним засобом профілактики та лікування хвороб та наслідків травм і порушення фізичного та функціонального стану організму. Оздоровча гімнастика дозволяє ефективно зміцнювати м'язовий корсет, розробляти суглоби, покращувати стан серцево-судинної, дихальної систем організму, здійснювати психологічне розвантаження та знімати нервові навантаження.

Чому можна навчитися(результати навчання)	Метою різних видів оздоровчої гімнастики є стабілізація фізичного стану організму засобами особливих вправ з метою зміцнення суглобово-м'язової системи та покращення діяльності внутрішніх органів з метою відновлення здоров'я і фізичної працездатності осіб з урахуванням наявних фізичних обмежень.
Як можна користуватися набутими знанням й уміннями(компетентності)	Заняття оздоровчою гімнастикою повинно включати організацію рухової активності, спеціальні коригуючі вправи, елементи активної і пасивної корекції, дихальні вправи, елементи релаксації та відновлення. Оздоровчі види гімнастики покращують функціональні можливості опорно-рухового апарату, реакцію, рухливість, гнучкість, силу, координацію, мобільність та поліпшують діяльність органів та систем.