

Дисципліна	Вибіркова дисципліна 1 «ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА З ЕЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ»
Рівень ВО	Перший (бакалаврський) рівень
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	035 Філологія / Українська мова та література. Світова література
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	2 курс, 3 семестр
Семестровий контроль	Залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	5 кредитів – 150 годин (50 год. практичних, 8 год. консультацій, 92 год. самостійної роботи)
Мова викладання	Українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра здоров'я і фізичної культури
Автор дисципліни	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: - 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 та/або web-покликання	Силабус , презентаційні матеріали
Здійснити вибір	<u>«ПС-Журнал успішності-Web»</u>