

ОЗДОРОВЧА ХАТХА-ЙОГА

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура);

Середня освіта (Фізична культура) та захист України.

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

1. Ідентифікація

<i>Кредитів ЕКТС: 4</i> <i>Загальна кількість годин: 120</i>	Вибіркова Курс: 4 Семестр: 7 Вид контролю: залік
---	--

2. Мета курсу: навчити студентів основам планування та проведення занять з оздоровчої гімнастики – Хатха-йоги у системі закладів загальної середньої освіти.

3. Опис курсу.

Тема 1. Методологічні основи оздоровчої гімнастики

Тема 2. Хатха-йога - нетрадиційна філософська система оздоровчої гімнастики

Тема 3. Оздоровчий вплив асан Хатха-йоги на організм людини (профілактичний, терапевтичний, психотерапевтичний).

Тема 4. Статичні асани Хатха-йоги

Тема 5. Асани для розвитку гнучкості

Тема 6. Методика використання Хатха-йоги на уроках фізичної культури та у позакласній діяльності

4. Завдання курсу.

- ознайомити студентів із сучасними видами оздоровчої гімнастики, її засобами та методами;

- сформувати в студентів базові навички й вміння організації та проведення занять з оздоровчої гімнастики для різних категорій населення за допомогою різних хатха-йоги.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати:

– поняття «оздоровча гімнастика»;

– види оздоровчої гімнастики та їх методичні особливості;

– методику проведення занять з оздоровчою спрямованістю;

– правила організації і проведення форм оздоровчої гімнастики та правила безпеки

під час занять

- загальну структуру, класифікацію та зміст занять з оздоровчих видів гімнастики, значення та особливості музичного забезпечення занять та проведення різних видів вправ з музичним супроводом; термінологія хатха-йоги;

вміти:

- характеризувати основні засоби хатха-йоги, які застосовуються для оздоровлення населення;

- визначати режим занять і регулювання навантаження при виконанні тренувальних занять з хатха-йоги та визначати основні фактори, які впливають на вивчення та засвоєння матеріалу;

- вміти складати, записувати і проводити комплекси вправ хатха-йоги;

- подавати під музику команди та спеціальні жести для початку і закінчення вправи, проводити підрахунок у відповідності з музичним супроводом;

- виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) з хатха-йоги;

- володіти навиками страхування та допомоги під час виконання вправ.

5. Форми і методи навчання: лекційні та практичні заняття, індивідуальна робота, самостійна робота.

6. Форми організації контролю знань та система оцінювання. Для оцінювання використовується національна чотирибальна шкала: відмінно, добре, задовільно, незадовільно; європейська шкала: A, B, C, D, E, FX.

100% балів студенти накопичують на заняттях та під час поточного контролю, що регламентується робочою програмою викладача.

7. Мова викладання: українська.