

Назва кафедри	Хореографії та спортивних дисциплін
Назва дисципліни	Оздоровча фізична культура
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити (120 год.)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	2 курс, перший семестр
Кількість семестрів, протягом яких вивчається дисципліна	1
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	Денна, заочна
Назви спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисципліни	025 Музичне мистецтво, 026 Сценічне мистецтво, 023 Образотворче мистецтво, 022 Дизайн, 014 Середня освіта (Образотворче мистецтво), 014 Середня освіта (Музичне мистецтво), 024 Хореографія.
Короткий опис дисципліни	<p>Дисципліна спрямована на формування теоретичних знань та практичних вмінь до застосування у професійній діяльності фахівців мистецьких спеціальностей, рекомендацій щодо оптимізації стану здоров'я з врахуванням віку, статі та особливостей тренувального процесу; формування оздоровчої фізкультури, засобів спеціально-оздоровчої спрямованості, фізкультурно-оздоровчих методик і систем, вирішення питання оцінки стану здоров'я і фізичної підготовленості здобувачів.</p> <p>У рамках дисципліни студенти вивчають принципи безпеки під час тренувань, розвиток витривалості, гнучкості, сили та координації, а також психоемоційні аспекти. Особлива увага приділяється індивідуальному підходу до фізичних навантажень, що дозволяє адаптувати заняття відповідно до фізичних можливостей та потреб кожного здобувача. Завдяки вивченню цієї дисципліни студенти отримують можливість створити ефективну програму оздоровлення, що сприяє їхньому професійному розвитку та забезпечує довготривале фізичне здоров'я.</p>