

Анотація дисципліни «Фізична культура та спорт»

Загальний обсяг дисципліни – 3 кредити (90 год.)

Мета дисципліни

Послідовне формування фізичної культури фахівця, формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні.

Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з обраного виду спорту. Методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності. Методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм. Методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм. Різновиди фізичних вправ та принципи їх використання.

Принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями. Авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах. Методики психофізичного тренінгу.

Фізіологічна характеристика засобів рухової активності. Засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо. Засоби та методики розвитку професійно значущих психофізичних якостей: вестибулярної стійкості, стійкості до гіпоксії та вібрації, оперативного мислення, уваги тощо.

Особиста гігієна. Гігієнічні засади розумової праці. Використання природних чинників власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища. Фізіологічні механізми впливу прийомів масажу і самомасажу на організм.

Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з обраного виду спорту. Правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам. Характеристика суб'єктивних і об'єктивних показників самоконтролю.

Функціональні проби для визначення резервних можливостей систем організму. Тести і контрольні нормативи рівня рухової підготовленості. Комплексні методики оцінювання стану соматичного здоров'я.

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України та контрольні нормативи професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з обраного виду спорту. Фактори, які впливають на якість і тривалість індивідуального життя.

Методи навчання: Практичні заняття з застосуванням традиційних і нетрадиційних засобів і методів фізкультурної освіти та фізичного удосконалення і врахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Передумова: Необхідно проведення медичного обстеження студентів.

Методичне забезпечення: Дисципліна забезпечена індивідуальними семестровими завданнями для самостійної роботи з фізичного виховання.

Вивчення дисципліни закінчується заліком

**Завідувач кафедри
фізичного виховання та спорту**

В.М. Вілянський