Анотація навчальної дисципліни
"ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА" за ОПП «Право (поліцейські)»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Дисципліна «Загальна фізична підготовка» спрямована на всебічний фізичний розвиток здобувачів, зміцнення їх здоров'я, підвищення працездатності та формування мотивації до здорового способу життя.

Мета дисципліни: Формування базових фізичних якостей, покращення загального фізичного стану здобувачів, а також розвиток умінь і навичок, необхідних для підтримання оптимального рівня фізичної активності впродовж життя.

Навчальна дисципліна спрямована на формування компетенції:

- ЗК 9 Здатність працювати в команді;
- ЗК 13 в частині здатності використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати навчання ПРН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

Завдання дисципліни:

1. Розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації.
2. Формування практичних навичок виконання основних видів фізичних вправ.
3. Підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму.
4. Формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою та спортом.
5. Навчання основам раціонального режиму дня, харчування та відпочинку.

Зміст дисципліни:

- Теоретичні аспекти фізичної підготовки та її значення для здоров'я.
- Комплекси тренувальних завдань для розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації.
- Різноманітні види фізичних активностей: фітнес, легка атлетика, ігрові види спорту, гімнастика.
- Вправи для профілактики захворювань опорно-рухового апарату.

Очікуваними результатами навчання з дисципліни є

*знати***:**

- способи оцінювання рівня свого фізичного стану та визначати способи його покращення;
- методики планування та організації самостійних занять фізичними вправами;
- основи здорового способу життя та застосування їх у повсякденній діяльності;
- методику розвитку основних фізичних якостей;
- способи регулювання впливу фізичного навантаження на організм людини при виконанні фізичних вправ;

вміти:

- демонструвати базовий рівень фізичної підготовленості;
- застосовувати комплекси вправ для розвитку рухових якостей;
- застосовувати прийоми контролю та самоконтролю за станом здоров'я, підтримання загально-фізичної та професійної працездатності;
- проводити індивідуальні фізичні тренування;
- застосовувати фізичні вправи з метою підвищення морально-вольової та психологічної підготовленості, а також активного відпочинку.

Навчальна дисципліна передбачає 11 кредитів ЄКТС на її вивчення протягом 1 – 7 семестрів навчання здобувачів вищої освіти.