

АНОТАЦІЯ
вибіркової дисципліни
«ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

Мета вивчення навчальної 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.

Очікувані результати навчання. За результатами вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні

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.

Зміст програмного матеріалу.

Розділ 1. Фізична підготовка.

Тема 1. Особливості проведення занять з навчальної дисципліни. Правила техніки безпеки.

Тема 2. Розвиток швидкісних здібностей засобами легкої атлетики.

Тема 3. Розвиток швидкісних здібностей (швидкості рухів, швидкості реагувань) засобами спортивних і рухливих ігор.

Тема 4. Розвиток загальної витривалості.

Тема 5. Розвиток швидкісної витривалості.

Тема 6. Розвиток швидкісно-силових здібностей.

Тема 7. Розвиток силової витривалості.

Тема 8. Розвиток силових здібностей за системою «Кросфіт».

Тема 9. Розвиток координаційних здібностей (здатності до підтримання рівноваги, здатності до орієнтації в просторі).

Тема 10. Розвиток координованості рухів (спритності).

Розділ 2. Основи самозахисту

Тема 11. Спеціальні та підготовчі вправи.

Тема 12. Техніка виконання ударів руками і ногами.

Тема 13. Техніка виконання захисних дій від ударів руками і ногами.

Тема 14. Техніка виконання прийомів затримання правопорушника.

Тема 15. Техніка прийомів звільнення від захватів та обхватів.

Тема 16. Техніка прийомів захисту від нападу озброєного правопорушника.

Тема 17. Техніка дій при погрозі вогнепальною зброєю.

Обсяг дисципліни 9 кредитів ЄКТС (270 годин)

Форма контролю залік

Викладання навчальної дисципліни забезпечує кафедра спеціальної фізичної підготовки.