




Навчальна дисципліна

Фізичне виховання «Загальна фізична підготовка»

Спеціальність: усі спеціальності

Рівень вищої освіти	<i>Початковий (короткий цикл)</i>	
Статус дисципліни	<i>Вибіркова (спеціалізація загальна фізична підготовка)</i>	
Обсяг дисципліни	<i>Згідно з навчальним планом</i>	
Мова викладання	<i>українська</i>	
Анотація	<p>Загальна фізична підготовка (ЗФП) – є основним базовим видом системи ФВ. Це система занять фізичними вправами, яка спрямована на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості в їх гармонійному поєднанні.</p> <p>Завдання фізичної підготовки: поліпшення стану здоров'я; нормалізація й розширення функціональних спроможностей організму; профілактика респіраторних захворювань та реабілітація після них; оволодіння основними руховими навичками; формування правильної постави; профілактика плоскостопості; розвиток виразності рухів, рівноваги, координації; підвищення інтересу до фізичної культури; виховання валеологічної культури, дбайливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей; створення культури здоров'я у ЗВО та в сім'ї.</p> <p>Засоби: вправи загальної фізичної підготовки на місці та в русі; різновиди ходьби та бігу, джоггінг; загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) з предметами; елементи оздоровчих систем різних країн світу (йога, у-шу, цигун); ритмопластика; вправи для розвитку дрібної моторики; ізометричні та ідеомоторні вправи; елементи евритмії та Ботмерівської гімнастики, стретчингу, пілатесу, хореографії; гімнастика для суглобів; офтальмотренаж, коригувальна й дихальна гімнастика; вправи та ігри в парах і малих групах; самомасаж, акупунктура, релаксація.</p>	
Пререквізити	<i>Дисципліна логічно пов'язана з курсами гуманітарного блоку, має міждисциплінарні зв'язки з: педагогікою, психологією, філософією, правом.</i>	
Кафедра	<i>Фізичного виховання, спорту та реабілітації</i>	
Факультет	<i>Гуманітарно-правовий</i>	
Викладач		ПІБ Білоус Наталія Сергіївна
		Посада Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
		Спортивні досягнення Не має
		Вчене звання Не має
		Науковий ступінь Не має
		e-mail n.bilous@khai.edu
		Персональна сторінка (порожнє поле)
Посилання на електронні матеріали курсу	https://mentor.khai.edu/enrol/index.php?id=1983	
Посилання на робочу програму (силабус)	НМК1 НМК2 НМК3	