



Фізичне виховання – 2

(з легкої атлетики-фітнесу)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Всі
Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Статус дисципліни	Нормативна
Форма навчання	очна(денна)
Рік підготовки, семестр	2-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2,5 кредити (75 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –72 годин, самостійна робота –3 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль
Розклад занять	2 години на тиждень
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	fv.fbmi.kpi.ua
Розміщення курсу	Навчальне відділення легкої атлетики https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=1466

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами легкої атлетики-фітнесу» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами легкої атлетики-фітнесу» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами легкої атлетики-фітнесу» студенти зможуть сформувати загальні компетентності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:

- 1) використовувати засоби легкої атлетики-фітнесу з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами легкої атлетики-фітнесу» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є обов'язковим компонентом Освітньої програми. З метою успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

3. Зміст навчальної дисципліни

Тематика практичних занять.

Навчальний матеріал складається з 8 тем:

- | | |
|---------|---|
| Тема 1. | Інформаційне забезпечення проведення занять. |
| Тема 2. | Визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами легкої атлетики-фітнесу. |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ. |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня фізичного стану. |
| Тема 6. | Вдосконалення фізичних якостей засобами легкої атлетики-фітнесу. |
| Тема 7. | Тестування рівня фізичної підготовленост |

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Основи занять оздоровчим бігом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. М. Прус, С. М. Ускова, Б. А. Файнберг, Н. М. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 177 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана.Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університетуURI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1781>

Додаткова література:

Посібник

1. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>

2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

3. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 737,41 Кбайт). – Київ, 2017. – 58 с. - Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>

4. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові дані (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

5. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

6. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / НТУУ «КПІ» ; уклад. Г. Л. Бойко, О. Ф. Твердохліб, Т. Г. Козлова, С. У. Шарафутдінова, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,60 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

7. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Третій семестр

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики-фітнесу.

2. Ознайомити з загально-розвиваючими вправами (ЗРВ).

3. Ознайомити з дихальними вправами.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

2. Навчити техніці спеціально-підготовчих вправ.

3. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції.

4. Сприяти розвитку сили м'язів рук.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці високого старту.

2. Сприяти розвитку сили м'язів.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції.

2. Ознайомити з основами техніки спринтерського бігу.

3. Сприяти розвитку сили м'язів тулуба.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на середні та довгі дистанції.

2. Навчити техніці бігу з високого старту.

3. Навчити техніці бігу на дистанції.

4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні та довгі дистанції.

3. Навчити техніці бігу з високого старту і стартовому розбігу.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.

2. Навчити техніці бігу з високого старту і стартового розгону на прямій.

3. Навчити техніці переходу від стартового розбігу до бігу на дистанції.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з особливостям техніки кросового бігу.

2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту і стартовому розгону.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку кросового бігу.

2. Вдосконалити техніку бігу по прямій на спринтерських дистанціях.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

2. Навчити техніці бігу по віражу.

3. Вдосконалити техніку бігу по прямій на короткі дистанції.

4. Вдосконалити техніку бігу по пересіченій місцевості.

5. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу по пересіченій місцевості.

2. Сприяти розвитку спритності.

3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Ознайомити з технікою бігу на середні дистанції в зимовий період.

2. Вдосконалити техніку спеціально-розвиваючих вправ та підвищити рівень спеціальної фізичної підготовки (СФП) легкоатлета.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці бігу на середні дистанції в зимовий період.

2. Сприяти розвитку анаеробних можливостей організму.

3. Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції в зимовий період.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

4. Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу по дистанції в зимовий період.

2. Сприяти розвитку витривалості.

3. Сприяти розвитку гнучкості та рухливості у суглобах.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Сприяти розвитку спритності.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку кросового бігу в зимовий період.

2. Сприяти розвитку спритності.

3. Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 18

Виконання модульної контрольної роботи (частина 1)

Четвертий семестр

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

2. Вдосконалити техніку спеціально-розвиваючих вправ.

3. Навчити техніці кросової підготовки в зимовий період.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити техніку кросового бігу в зимовий період.
2. Сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей легкоатлета.
3. Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

- Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку спеціально-розвиваючих вправ.
2. Вдосконалити техніку кросової підготовки в зимовий період.
3. Сприяти розвитку гнучкості та сили м'язів рук.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції в зимовий період.

2. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.
3. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та м'язів спини.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

2. Вдосконалити техніку спеціальних бігових вправ.
3. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції в зимовий період
4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання спеціальних бігових вправ.

2. Вдосконалити техніку виконання високого старту.
3. Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання високого старту.

2. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.
3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку спеціальних вправ стрибунів.

2. Сприяти розвитку витривалості.
3. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на спринтерські дистанції.

2. Вдосконалити техніку виконання високого старту.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

2. Вдосконалити техніку бігу на спринтерських дистанціях.
3. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції.
4. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу в змінному темпі на відрізках дистанцій.

2. Сприяти розвитку загальної витривалості.
 3. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.
- Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції.

2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту.
 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.
- Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 2. Вдосконалити техніку бігу по пересіченій місцевості.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.
4. Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку спринтерського бігу.

2. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

2. Вдосконалити техніку спеціальних бігових вправ.
3. Вдосконалити техніку спринтерського бігу.
4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Сприяти розвитку спритності

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.
3. Сприяти розвитку сили м'язів тулуба, ніг, рук.

Засоби: Інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17.

Виконання модульної контрольної роботи (частина 2)

Практичне заняття № 18.

Проведення заліку

6. Самостійна робота студента/аспіранта

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи (17 тиждень), ведення щоденника самоконтролю.

Політика та контроль

2. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Правила відвідування занять: студенти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються; студенти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу та спортивного взуття, та наявності довідки щодо їхньої медичної групи за станом здоров'я.

Правила поведінки на заняттях: вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності
Правила призначення заохочувальних балів: Позитивну динаміку фізичного стану за результатами щомісячних функціональних тестів (щоденник самоконтролю) + 5...+7 балів.

Виконання аналітичної роботи за узгодженою з викладачем тематикою до 10 балів.
Участь у міських, всеукраїнських та/або міжнародних змаганнях + 5...+7 балів.

Сума заохочувальних балів не може перевищувати 10 балів.

політика дедлайнів та перескладань: у студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.
- Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

3. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Третій семестр

1. Самостійне виконання комплексу вправ (з відео підтвердженням)

Максимальна кількість відео – 14

За кожне відео – 0,5 балів

Максимальна кількість балів за комплекси вправ – 7 балів.

2. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях №1-14 тестові завдання оцінюються у 0,5 балів.

На практичних заняттях № 15-17 тестові завдання оцінюються у 1 бал

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 10 балів.

3. Модульна контрольна робота (частина 1)

Проводиться на 18 практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Максимальна оцінка – 30 балів.

4. Ведення «Щоденника самоконтролю»

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

Максимальна оцінка – 3 бали.

Четвертий семестр

1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання оцінюються у 1 бал.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 16 балів.

2. Модульна контрольна робота (частина 2)

Проводиться на 17 практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Максимальна оцінка – 30 балів.

3. Ведення «Щоденника самоконтролю»

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

Максимальна оцінка – 4 бали.

Календарний контроль проводиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів до університетської системи (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!

Семестровий контроль – залік

Якщо за результатами роботи у 3-4 семестрі студент набрав менше 60 балів, або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті у 4 семестрі (18 тиждень) йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

4. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з кредитного модулю передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання студентами засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань, ведення щоденників самоконтролю за станом організму.

Практичні завдання студентам надаються залежно від поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням студентами самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять з обраного виду єдиноборств, використовується навчальний інвентар та спортивно-технічна база.

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для підвищення рівня майстерності за допомогою загально-фізичних засобів підготовки
- технічну підготовку, основною метою якої є вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок;

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено: в.о.завідувача кафедри фізичного виховання, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

Ухвалено кафедрою фізичного виховання _____ (протокол № 3 від 26. 11 2020 _____)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 5 від 14.01.2021)