

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Код: національний університет

2. Назва: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ спец. мед. групи (чол. – оздоровче тренування, жін. – фітнес)

3. Тип: обов'язковий (факультатив).

4. Рівень вищої освіти: I (бакалаврський).

5. Рік навчання, коли пропонується дисципліна: 1 – 4

6. Семестр, коли вивчається дисципліна: I – VII

7. Кількість встановлених кредитів ЄКТС: 12

8. Прізвище, ініціали лектора/лекторів, науковий ступінь, посада: 1. Кузнецова О. Т., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; 2. Петрук Л. А., ст. викладач.

9. Результати навчання:

- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартуванню організму;
- ліквідація залишкових явищ після перенесеного захворювання та підвищення фізичної і розумової працездатності;
- підвищення компенсаторних можливостей організму (механізмів загальної адаптації організму);
- формування та удосконалення основних рухових умінь та навичок, необхідних для опанування майбутньої професії;
- формування навичок і виховання звичок особистої і суспільної гігієни та здорового способу життя;
- оволодіння методиками самоконтролю за функціональною діяльністю організму під час занять фізичними вправами.

10. **Форми організації занять:** навчальне заняття, самостійна робота, практична підготовка, контрольні заходи.

11. • **Дисципліни, що передують вивченню зазначеної дисципліни:** «Анатомія», «Основи здоров'я», «Валеологія», ОБЖД, «Гігієна»;

• **Дисципліни, що вивчаються супутньо із зазначеною дисципліною (за необхідності):** ----

12. **Зміст курсу:** Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Загальні принципи фізичної реабілітації. Основи загальнооздоровчого тренування. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я. Основи лікувального харчування. Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Фізична культура в системі формування особистості. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. Нетрадиційні методи оздоровлення. Загальнооздоровчі та спеціальні засоби фізичного впливу. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я. Легка атлетика. Атлетична і ритмічна гімнастика. Елементи спортивних ігор.

13. **Рекомендовані навчальні видання:**

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімп література, 2012. – Т. 2. – С. 320 – 353.

2. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац.ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

3. Кузнецова О.Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. / О.Т. Кузнецова. – Київ: Вид-во «Європейський університет», 2010. – 310 с.

4. Кузнецова О.Т. Оздоровче тренування. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. / О.Т. Кузнецова. – Рівне : НУВГП, 2013. – 116 с.

5. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс ; пер. с англ. А. Яценко, В. Левицкий. – К. : Олімпійська література, 2004. – 375 с.

14. **Заплановані види навчальної діяльності та методи викладання:**

24 год. лекцій, 320 год. практичних занять, 88 год. самостійної роботи. Разом – 432 год.

Методи: інтерактивні лекції, індивідуальні завдання, кейс-методи, індивідуальні та групові науково-дослідні завдання, використання мультимедійних засобів.

15. **Форми та критерії оцінювання:**

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- засвоєності програмного матеріалу;

- вихідному рівню підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Підсумковий контроль: **тестовий контроль, реферат, презентація.**

Поточний контроль (100 балів): *тестування, опитування, відвідування занять, заохочувальні бали.*

16. Мова викладання: українська.

Завідувач кафедри

доцент *Зубрицький Б.Д.*



Національний університет
водного господарства
та природокористування

2. Title: Physical education in special educational department (male – health-improving training, female – fitness);

3. Type: obligatory (optional);

4. Higher education level: I (bachelor);

5. Year of study, when the discipline is offered: 1-4;

6. Semester when the discipline is studied: I-VII;

7. Number of established ECTS credits: 12;

8. Surname, initials of the lecturer / lecturers, scientific degree, position: **1.** Kuznyetsova O.T., candidate in physical education and sports (PhD), associate professor. **2.** Petruk L.A., senior lecturer;

9. Results of studies:

- health promotion, harmonious physical development and hardening of the organism;
- elimination of residual effects after the disease and increasing physical and mental efficiency;
- increase of compensatory possibilities of the organism (mechanisms of general adaptation of the organism);
- formation and improvement of the basic motor skills necessary for the mastery of the future profession;
- formation of skills of personal and social hygiene habits and a healthy way of life;
- mastering the methods of self-control of the functional activity of the organism during physical exercises.

10. Forms of organizing classes: classes, self-dependent work, practical training, control activities;

11. Disciplines preceding the study of the specified discipline: “Anatomy”, “Fundamentals of health”, “Valeology”, “Fundamentals of Safety of life”, “Hygiene”;

12. Course contents: Physical culture and system of physical education in higher educational establishments. General principles of physical rehabilitation. Basics of health-improving training. Features of health-improving training with a wide range of abnormalities in health state. Fundamentals of medical nutrition. Health-improving and applied importance of physical education classes. Basics of professional applied physical training. Physical culture in the system of personality formation. Control and self-control in the process of physical perfection. Non-traditional methods of health improvement. Health-improving and special means of physical influence. Unconventional remedies for eliminating health abnormalities. Athletics. Athletic and rhythmic gymnastics. Elements of sport games.

13. Recommended educational editions:

1. Bulatova M.M. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tehnologiyi u fizichnomu vihovanni (Modern physical and health-improving technologies in physical education) / M. M. Bulatova, Yu. O. Usachov // Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya / za red. T.Yu. Krutsevich.– K., 2012. – T. 2. – S. 320–353.

2. Dubohay O.D. Metodyka fizychnoho vykhovannya studentiv spetsial'noyi medychnoyi hrupy : navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl. (Methods of physical education of students of a special medical group: teach. guidance) / O.D. Dubohay, A.V. Ts'os', M.V. Yevtushok. – Luts'k : Skhidnoyevrop. nats.un-t im. Lesi Ukrayinky, 2012. – 276 s.

3. Kuznyetsova O.T. Ozdorovche trenuvannya studentiv : navch. posib. (Students' health-improving training : teach. guidance) / O.T. Kuznyetsova. – Kyiv: Vyd-vo «Yevropeys'kyi universytet», 2010. – 310 s.

4. Kuznyetsova O.T. Ozdorovche trenuvannya. Testovi zavdannya dlya modul'noho kontrolyu : navch. posib. (Health-improving training. Test tasks for modular control : teach. guidance) / O.T. Kuznyetsova. – Rivne : NUVHP, 2013. – 116 s.

5. Khouli Edvard T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa (The guidance of health-improving fitness instructor) / E.T. Khouli, B.D. Frenks ; per. s angl. A. Yashchenko, V. Levitskiy. – K. : Olimpiys'ka literatura, 2004. – 375 s.

14. Planned types of educational activities and teaching methods:

24 hours – lectures, 20 hours – practical training, 88 hours – self-dependent work. Together – 132 hours.

Methods: interactive lectures, individual tasks, case studies, individual and group research assignments, use of multimedia tools.

15. Forms and assessment criteria:

The evaluation is carried out on a 100-point scale.

Operational control provides information on the course of students' performance of certain types of educational work:

- assimilation of the software material;
- the initial level of students' preparedness to master the program material, and so on.

Final control: test control, abstract, presentation.

Current control (100 points): testing, surveys, attending classes, incentive points.

16. Language of teaching: Ukrainian.

Завідувач кафедри

доцент Зубрицький Б.Д.



Національний університет
водного господарства
та природокористування